

2026 年度

7 月離乳食献立表（後期食）

日にち	曜日	午前		午後	
		献立	主な食材	献立	主な食材
1 ・ 15 ・ 29	水	煮込みうどん 鶏団子の煮物 野菜煮	うどん・わかめ・人参・ねぎ 鶏ひき肉・豆腐・パン粉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 きゃべつ・もやし・きゅうり・塩・片栗粉	硬粥 魚のわかめ煮 じゃがいもの煮物 くだもの もやしと麩のすまし汁	米 カレイ・わかめ・塩・片栗粉 じゃがいも・塩 もやし・麩・醤油・塩
2 ・ 16 ・ 30	木	硬粥 鮭のみそ煮 かぼちゃの煮物 きゃべつと人参の煮物 茄子と玉ねぎのすまし汁	米 鮭・みそ・片栗粉 かぼちゃ きゃべつ・人参・塩・片栗粉 茄子・玉ねぎ・醤油・塩	青のり粥 ハンバーグ 茹でブロッコリー くだもの きゃべつと人参のスープ	米・青のり 豚ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・醤油・片栗粉 ブロッコリー・塩 きゃべつ・人参・塩
3 ・ 17 ・ 31	金	硬粥 豚ひき肉と夏野菜のミルク煮 金時豆の煮物 人参ときゅうりのスティック煮 冬瓜とわかめのスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ・ズッキーニ・茄子・牛乳・塩・片栗粉 金時豆・醤油・塩 人参・きゅうり・醤油・片栗粉 冬瓜・わかめ・塩	硬粥 魚のしょうゆ煮 冬瓜の煮物 くだもの じゃがいもと人参のすまし汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 冬瓜・みそ じゃがいも・人参・醤油・塩
4 ・ 18 ・	土	豚あんかけ丼 じゃがいもの煮物 きゃべつときゅうりの煮物 豆腐とねぎのみそ汁	米 じゃがいも・塩 きゃべつ・きゅうり・醤油・片栗粉 豆腐・ねぎ・みそ	硬粥 豚ひき肉と玉ねぎの煮物 さつまいもの煮物 くだもの ねぎと大根のすまし汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 さつまいも ねぎ・大根・醤油・塩
6 ・ ・	月	硬粥 魚のしょうゆ煮 冬瓜の煮物 きゃべつと玉ねぎの煮物 小松菜と人参のみそ汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 冬瓜・醤油 きゃべつ・玉ねぎ・みそ・片栗粉 小松菜・人参・みそ	硬粥 豆腐の煮物 人参の煮物 くだもの 冬瓜と玉ねぎのスープ	米 豆腐・醤油・片栗粉 人参・みそ 冬瓜・玉ねぎ・塩
7 ・ 21 ・	火	煮込みうどん 鶏団子の青のり煮 大根ときゅうりのスティック煮	うどん・人参・玉ねぎ・きゃべつ 鶏ひき肉・豆腐・パン粉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 大根・きゅうり・みそ	トマト粥 鮭の野菜煮 じゃがいもの煮物 くだもの さつまいもと麩のみそ汁	米・トマト 鮭・きゃべつ・玉ねぎ・塩・片栗粉 じゃがいも・塩 さつまいも・麩・みそ
8 ・ 22 ・	水	軟粥 魚のしょうゆ煮 人参の煮物 きゃべつと茄子のみそ煮 玉ねぎと麩のすまし汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 人参・みそ きゃべつ・茄子・みそ・片栗粉 玉ねぎ・麩・醤油・塩	煮込みうどん 肉団子の煮物 さつまいもの煮物 くだもの	うどん・じゃがいも・玉ねぎ・人参・みそ 豚ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・醤油・片栗粉 さつまいも
9 ・ ・	木	ミートソースうどん ぶどう豆 わかめときゃべつの煮物 じゃがいもとねぎのスープ	うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・トマトビュレ・片栗粉 大豆・レーズン・砂糖・醤油 わかめ・きゃべつ・塩・片栗粉 じゃがいも・ねぎ・塩	硬粥 魚の野菜煮 大根の煮物 くだもの きゃべつと玉ねぎのすまし汁	米 かれい・人参・玉ねぎ・醤油・片栗粉 大根・みそ・片栗粉 きゃべつ・玉ねぎ・醤油・塩
10 ・ 24 ・	金	硬粥 魚のみそ煮 さつまいもの煮物 きゃべつと人参の煮物 豆腐とねぎのみそ汁	米 カレイ・みそ・片栗粉 さつまいも きゃべつ・人参・醤油・片栗粉 豆腐・ねぎ・みそ	硬粥 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 人参の煮物 くだもの わかめときゃべつのスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 人参・醤油 わかめ・きゃべつ・塩
11 ・ 25 ・	土	硬粥 鶏団子のトマト煮 人参の煮物 もやしときゃべつの煮物 茄子と玉ねぎのみそ汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・トマトビュレ・片栗粉 人参・醤油 もやし・きゃべつ・塩・片栗粉 茄子・玉ねぎ・みそ	とりそぼろ丼 かぼちゃの煮物 くだもの 麩と人参のすまし汁	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 かぼちゃ 麩・人参・醤油・塩
13 ・ 27 ・	月	硬粥 魚のしょうゆ煮 ひじきの煮物 ほうれん草ときゃべつの煮物 玉ねぎと麩のすまし汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 ひじき・人参・醤油・片栗粉 ほうれん草・きゃべつ・醤油・片栗粉 玉ねぎ・麩・醤油・塩	硬粥 豆腐のそぼろ煮 人参の煮物 くだもの わかめとほうれん草のみそ汁	米 豆腐・鶏ひき肉・醤油・片栗粉 人参・みそ わかめ・ほうれん草・みそ
14 ・ 28 ・	火	硬粥 肉団子の煮物 じゃがいもの煮物 トマトと麩の煮物 きゃべつと人参のみそ汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・みそ・片栗粉 じゃがいも・塩 トマト・麩・塩・片栗粉 きゃべつ・人参・みそ	ミートソースみうどん ゆでブロッコリー くだもの きゃべつとさつまいものスープ	うどん・豚挽き肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉 ブロッコリー・塩 きゃべつ・さつまいも・塩
23	木	あけぼの粥 ハンバーグ さつまいもの煮物 わかめの煮物 春雨スープ・バナナ	米・人参 豚ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・片栗粉・トマトビュレ さつまいも わかめ・きゃべつ・塩・片栗粉 春雨・玉ねぎ・塩/バナナ	硬粥 魚の野菜煮 大根の煮物 くだもの きゃべつと玉ねぎのすまし汁	米 かれい・人参・玉ねぎ・醤油・片栗粉 大根・みそ・片栗粉 きゃべつ・玉ねぎ・醤油・塩

お粥の水分量はこどもの状況に合わせて対応いたします。

🏠 今月の誕生会は23日（木）です 🏠
 ※献立は材料の都合により変わることがあります。