

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価		
		昼食	午後おやつ	夕間食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	15	29	火	ごはん 鶏のチンジャオロース きゅうりとハムの春雨サラダ わかめスープ	牛乳 パインアップルマフィン	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	鶏もも肉 ハム 牛乳 調整豆乳	米 ごま油 砂糖 は るさめ 油 ホット ケーキ粉	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり カットわかめ バイン 缶 パインアップル ジュース	Ene.: 531kcal P: 18.6g F: 17.8g C: 78.7g Ca: 179mg 食塩相当量: 1.9g
2	16	30	水	ごまかけごはん 豆腐チャンプル(こまつな) だいこんとにんじんのしらすサラダ みそ汁(かぼちゃ・えのき) バナナ	牛乳 グレープゼリー おこめリング	おにぎり(ゆかり) 麦茶	木綿豆腐 豚肉(もも) 削り節 しらす干し みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 白いりごま 片栗 粉 油 砂糖 おこめ リング	こまつな だいこん にんじん コーン か ぼちゃ えのきたけ バナナ ぶどうジュ ース 粉かんとん	Ene.: 539kcal P: 23.1g F: 15.5g C: 84.2g Ca: 316mg 食塩相当量: 1.7g
3	17	31	木	鶏とごぼうの味噌パスタ じゃがいもとパプリカのツナマリネ オクラスープ	牛乳 きつねにぎり	おにぎり(ツナ) 麦茶	鶏もも肉 米みそ(淡 色辛みそ) ツナ水煮 缶 牛乳 油揚げ	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米 白いりごま	たまねぎ にんじん ごぼう パプリカ(赤) オクラ	Ene.: 502kcal P: 24g F: 12.6g C: 80.1g Ca: 202mg 食塩相当量: 1.4g
4	18		金	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草のごま和え すまし汁(生揚げ・だいこん)	牛乳 ピザトースト	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	さわら 米みそ(淡色 辛みそ) 生揚げ 牛 乳 ピザ用チーズ	米 砂糖 白いりごま 食パン	ほうれんそう にんじ ん だいこん たまね ぎ ピーマン	Ene.: 507kcal P: 22.9g F: 14.7g C: 75.2g Ca: 306mg 食塩相当量: 2g
5	19		土	豚丼 ひじきの煮物(油揚げ) みそ汁(こまつな・もやし)	牛乳 ツナチヂミ(米粉)		豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ツナ水煮缶	米 油 砂糖 米粉	しょうが たまねぎ にんじん ひじき キャベツ こまつな もやし	Ene.: 534kcal P: 23.8g F: 15.4g C: 79.8g Ca: 245mg 食塩相当量: 2g
7	行事食	七夕	月	天の川カレー キャベツとパプリカのサラダ スープ(だいこん・しめじ) バナナ	牛乳 七夕そうめん	おにぎり(おかか) 麦茶	豚ひき肉 牛乳 ハ ム	米 油 砂糖 そうめ ん	にんにく しょうが た まねぎ にんじん コ ーン オクラ トマトビュ ーレー キャベツ パプリカ(黄) だいこん しめじ き ゅうり バナナ	Ene.: 495kcal P: 20.2g F: 17.1g C: 72.2g Ca: 202mg 食塩相当量: 1.7g
8	22		火	ごはん 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 きゅうりとツナの切干サラダ みそ汁(かぼちゃ・麩)	牛乳 豆乳きなこマフィン	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	高野豆腐 鶏ひき肉 ツナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳 きな粉 調整豆乳	米 油 砂糖 焼きふ ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん 切干大根 きゅうり かぼちゃ	Ene.: 544kcal P: 22.8g F: 16.6g C: 82.1g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.7g
9	23		水	ごはん 豚とごぼうの和風炒め ゆでとうもろこし みそ汁(にんじん・わかめ) バナナ	牛乳 鮭とこまつなごはん	おにぎり(ゆかり) 麦茶	豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳 鮭ほぐし身	米 油 白いりごま	ごぼう とうもろこし にんじん カットわか め こまつな バナナ	Ene.: 552kcal P: 21.9g F: 13.2g C: 90g Ca: 191mg 食塩相当量: 1.7g
10	24		木	ごはん 鶏のトマト缶煮込み(えのき・ズッキーニ) キャベツのコールスロー(マヨドレ) スープ(玉ねぎ・ベーコン)	牛乳 こざかな納豆チャーハン	おにぎり(ツナ) 麦茶	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 挽きわり納豆 食べる小魚	米 油 砂糖 マヨド レ 米 ごま油	えのきたけ ズッ キーニ トマト缶 キャベツ にんじん コーン たまねぎ	Ene.: 498kcal P: 23.9g F: 16.8g C: 68.7g Ca: 275mg 食塩相当量: 1.8g
11			金	ごはん 鮭の味噌チーズ焼き じゃがいもとにんじんの炒め物 すまし汁(こまつな・高野豆腐) オレンジ	牛乳 なすとツナのトマトマカロニ	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	さけ 米みそ(淡色辛 みそ) ピザ用チーズ 高野豆腐 牛乳 ツ ナ水煮缶	米 砂糖 じゃがいも 油 マカロニ	にんじん こまつな オレンジ たまねぎ なす トマトビュ ーレー	Ene.: 517kcal P: 26.4g F: 11.6g C: 82.1g Ca: 253mg 食塩相当量: 1.7g
12	26		土	焼き鳥丼 かぼちゃとにんじんの甘煮(グリーンピース) みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	牛乳 りんごゼリー おせんべい		鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 油 砂糖 せん べい	たまねぎ 焼きのり かぼちゃ にんじん グリーンピース ほうれ んそう りんごジュ ース 粉かんとん	Ene.: 518kcal P: 20.6g F: 14.1g C: 83.9g Ca: 206mg 食塩相当量: 1.5g
14			月	ごはん 豚のしょうが焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(切干し・なす)	牛乳 鶏そぼろごはん	おにぎり(おかか) 麦茶	豚肉(もも) 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳 鶏ひ き肉	米 砂糖 油	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん 切干大根 なす 葉 ねぎ	Ene.: 523kcal P: 22.7g F: 14.6g C: 80g Ca: 188mg 食塩相当量: 1.4g
25	特別食		金	とうもろこしごはん 鮭の味噌チーズ焼き じゃがいもとにんじんの炒め物 すまし汁(高野豆腐・キャベツ) メロン	牛乳 豆乳ホットケーキ(いちごジャム)	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	さけ 米みそ(淡色辛 みそ) ピザ用チーズ 高野豆腐 牛乳 調 整豆乳	米 砂糖 じゃがいも 油 ホットケーキ粉 いちごジャム	コーン にんじん キャベツ メロン あ おのり	Ene.: 502kcal P: 22.6g F: 13.7g C: 77g Ca: 247mg 食塩相当量: 1.6g
28			月	ごはん 豚のしょうが焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(切干し・なす)	牛乳 ★お誕生日会メニュー★	おにぎり(おかか) 麦茶	豚肉(もも) 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳	米 砂糖 油	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん 切干大根 なす	Ene.: 523kcal P: 22.7g F: 14.6g C: 80g Ca: 188mg 食塩相当量: 1.4g

※おやつ(乳児のみ): 月・水・金...カップヨーグルト

火・木・土...牛乳、お煎餅

月平均値	
Ene.(エネルギー)	522kcal
P(タンパク)	22.4g
F(脂質)	15.0g
C(炭水化物)	80.0g
Ca(カルシウム)	236mg
食塩相当量	1.7g



7月 離乳食 献立表



えぶちにしや園

日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食	日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	火	米 カレー 人参	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ ピーマン、きゅうり キャベツ	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ ピーマン、きゅうり キャベツ	16	水	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 人参、大根 小松菜、かぼちゃ	米 豚もも肉 人参、大根 小松菜、かぼちゃ
2	水	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 人参、大根 小松菜、かぼちゃ	米 豚もも肉 人参、大根 小松菜、かぼちゃ	17	木	米 焼きひ 人参	米 焼きひ 人参、じゃが芋 玉ねぎ、パプリカ 白菜	米 焼きひ 人参、じゃが芋 玉ねぎ、パプリカ 白菜
3	木	米 焼きひ 人参	米 焼きひ 人参、じゃが芋 玉ねぎ、パプリカ 白菜	米 焼きひ 人参、じゃが芋 玉ねぎ、パプリカ 白菜	18	金	米 カレー ほうれん草	米 カレー 人参、大根 玉ねぎ、ほうれん草	米 カレー 人参、大根 玉ねぎ、ほうれん草
4	金	米 カレー ほうれん草	米 カレー 人参、大根 玉ねぎ、ほうれん草	米 カレー 人参、大根 玉ねぎ、ほうれん草	19	土	米 焼きひ キャベツ	米 焼きひ 人参、玉ねぎ キャベツ、小松菜	米 焼きひ 人参、玉ねぎ キャベツ、小松菜 もやし
5	土	米 焼きひ キャベツ	米 焼きひ 人参、玉ねぎ キャベツ、小松菜	米 焼きひ 人参、玉ねぎ キャベツ、小松菜 もやし	22	火	米、きな粉 (きな粉がゆ) 人参 かぼちゃ	米 高野豆腐 きゅうり 人参、玉ねぎ かぼちゃ、キャベツ	米 高野豆腐 きゅうり 人参、玉ねぎ かぼちゃ、キャベツ
7	月	米 豆腐 人参	米 豆腐 玉ねぎ、人参 キャベツ、パプリカ 大根、きゅうり	米 豚ひき肉 玉ねぎ、人参 キャベツ、パプリカ 大根、きゅうり	23	水	米 焼きひ 人参	米 焼きひ 人参 小松菜、白菜	米 豚もも肉 人参 小松菜、白菜
8	火	米、きな粉 (きな粉がゆ) 人参 かぼちゃ	米 高野豆腐 きゅうり 人参、玉ねぎ かぼちゃ、キャベツ	米 高野豆腐 きゅうり 人参、玉ねぎ かぼちゃ、キャベツ	24	木	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 キャベツ、人参 玉ねぎ	米 鶏もも肉 キャベツ、人参 玉ねぎ
9	水	米 焼きひ 人参	米 焼きひ 人参 小松菜、白菜	米 豚もも肉 人参 小松菜、白菜	25	金	米 高野豆腐 人参	米 高野豆腐 人参、じゃが芋 キャベツ	米 高野豆腐 人参、じゃが芋 キャベツ
10	木	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 キャベツ、人参 玉ねぎ	米 鶏もも肉 キャベツ、人参 玉ねぎ	26	土	米 焼きひ かぼちゃ	米 焼きひ 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、ほうれん草	米 焼きひ 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、ほうれん草
11	金	米 しらす じゃが芋	米 しらす じゃが芋、人参 小松菜、玉ねぎ なす	米 しらす じゃが芋、人参 小松菜、玉ねぎ なす	28	月	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 人参、玉ねぎ キャベツ、なす	米 豚もも肉 人参、玉ねぎ キャベツ、なす
12	土	米 焼きひ かぼちゃ	米 焼きひ 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、ほうれん草	米 焼きひ 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、ほうれん草	29	火	米 カレー 人参	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ ピーマン、きゅうり キャベツ	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ ピーマン、きゅうり キャベツ
14	月	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 人参、玉ねぎ キャベツ、なす	米 豚もも肉 人参、玉ねぎ キャベツ、なす	30	水	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 人参、大根 小松菜、かぼちゃ	米 豆腐 人参、大根 小松菜、かぼちゃ
15	火	米 カレー 人参	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ ピーマン、きゅうり キャベツ	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ ピーマン、きゅうり キャベツ	31	木	米 焼きひ 人参	米 焼きひ 人参、じゃが芋 玉ねぎ、パプリカ 白菜	米 焼きひ 人参、じゃが芋 玉ねぎ、パプリカ 白菜

※食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食と野菜スープ、中期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、

後期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供いたします。

※主食が種類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。