7月　　離乳食　予定献立表

2025年

日	曜日	午前の食事			午後の食事			一日の主な食材
		主食	汁物	副菜	主食	汁物	副菜	
1	火	おかゆ	すまし汁	そぼろと野菜の煮物 チンゲン菜のだし煮	ぞうすい	みそ汁	しらすと野菜の煮物 だいこんスティック	米　みそ　チンゲン菜　キャベツ 鶏ひき肉　しらす干し　だいこん　玉ねぎ　片栗粉 にんじん　きゅうり　さつまいも
2	水	煮込み うどん		鮭と野菜の煮物 かぶの煮物	おかゆ	みそ汁	納豆と野菜の煮物 さつまいもスティック	米　うどん　みそ　かぶ　だいこん 鮭　納豆　きゅうり　小松菜 玉ねぎ　にんじん　キャベツ　さつまいも
3	木	おかゆ	すまし汁	豆腐の野菜あんかけ だいこんとにんじんの煮物	おかゆ	みそ汁	ささ身と野菜の煮物 きゅうりスティック	米　みそ　かぶ　だいこん　きゅうり 豆腐　鶏ささ身　小松菜　片栗粉 玉ねぎ　にんじん　キャベツ　じゃがいも
4	金	おかゆ	みそ汁	そぼろと野菜の煮物 さつまいもの煮物	おかゆ	すまし汁	ツナと野菜の煮物 にんじんスティック	米　みそ　さつまいも　キャベツ　だいこん 鶏ひき肉　ツナ　にんじん　片栗粉 玉ねぎ　ブロッコリー　きゅうり
5	土	おかゆ	みそ汁	煮魚 キャベツの煮物	ぞうすい	すまし汁	大豆と野菜の煮物 じゃがいもスティック	米　小松菜　じゃがいも 白身魚　大豆　キャベツ　ブロッコリー 玉ねぎ　にんじん　きゅうり　かぶ
7	月	にゅう めん		そぼろと野菜の煮物 小松菜のだし煮	おかゆ	すまし汁	豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりスティック	米　そうめん　みそ　キャベツ　にんじん 鶏ひき肉　豆腐　きゅうり　じゃがいも 玉ねぎ　だいこん　小松菜　片栗粉
8	火	おかゆ	みそ汁	ツナじゃが チンゲン菜とにんじんの煮物	おかゆ	すまし汁	ささ身と野菜の煮物 だいこんスティック	米　みそ　ブロッコリー　キャベツ ツナ　鶏ささ身　だいこん　かぶ　じゃがいも 玉ねぎ　にんじん　チンゲン菜　片栗粉
9	水	ぞうすい	すまし汁	豆腐の野菜あんかけ かぼちゃの煮物	おかゆ	みそ汁	鮭と野菜の煮物 ブロッコリー	米　みそ　ブロッコリー　かぼちゃ 豆腐　鮭　だいこん　チンゲン菜 玉ねぎ　にんじん　キャベツ　片栗粉
10	木	おかゆ	みそ汁	そぼろと野菜の煮物 さつまいもの煮物	おかゆ	すまし汁	しらすと野菜のみそ煮 にんじんスティック	米　みそ　さつまいも　だいこん 鶏ひき肉　しらす干し　きゅうり　チンゲン菜 玉ねぎ　にんじん　キャベツ　片栗粉
11	金	おかゆ	みそ汁	煮魚 だいこんとチンゲン菜のだし煮	おかゆ	すまし汁	納豆と野菜の煮物 きゅうりスティック	米　みそ　だいこん　さつまいも　きゅうり 白身魚　納豆　キャベツ　かぶ 玉ねぎ　にんじん　チンゲン菜
12	土	おかゆ	みそ汁	ささ身の治部煮 キャベツとにんじんの煮物	ぞうすい	すまし汁	しらす干しと野菜の煮物 じゃがいもスティック	米　みそ　だいこん　じゃがいも 鶏ささ身　しらす干し　キャベツ　片栗粉 玉ねぎ　にんじん　チンゲン菜
14	月	おかゆ	みそ汁	大豆と野菜の煮物 キャベツとだいこんの煮物	おかゆ	すまし汁	そぼろと野菜の煮物 にんじんスティック	米　みそ　さつまいも　キャベツ　だいこん 大豆　鶏ひき肉　にんじん　片栗粉 玉ねぎ　ブロッコリー　きゅうり
15	火	みそ 煮込み うどん		しらすと野菜の煮物 小松菜の煮びたし	おかゆ	すまし汁	豆腐と野菜の煮物 だいこんスティック	米　うどん　みそ　キャベツ しらす干し　豆腐　だいこん　小松菜 玉ねぎ　にんじん　きゅうり　ブロッコリー
16	水	おかゆ	みそ汁	ツナと野菜の煮物 キャベツの煮びたし	おかゆ	すまし汁	ささ身と野菜のみそ煮 ブロッコリー	米　みそ　キャベツ　片栗粉 ツナ　鶏ささ身　玉ねぎ　にんじん だいこん　きゅうり　チンゲン菜　ブロッコリー
17	木	おかゆ	すまし汁	鮭と野菜の煮物 ほうれん草の煮物	ぞうすい	みそ汁	豆腐と野菜の煮物 さつまいもスティック	米　みそ　ほうれん草 鮭　豆腐　だいこん　さつまいも 玉ねぎ　にんじん　かぶ　キャベツ
18	金	ぞうすい	みそ汁	白身魚と野菜の煮物 チンゲン菜のだし煮	おかゆ	すまし汁	ささ身と野菜の煮物 じゃがいもスティック	米　みそ　じゃがいも　片栗粉 白身魚　鶏ささ身　きゅうり　キャベツ 玉ねぎ　にんじん　チンゲン菜　かぶ
19	土	おかゆ	すまし汁	そぼろと野菜の煮物 かぶとにんじんのだし煮	おかゆ	みそ汁	しらすと野菜の煮物 きゅうりスティック	米　みそ　小松菜　キャベツ 鶏ひき肉　しらす干し　だいこん　かぶ 玉ねぎ　にんじん　きゅうり　片栗粉
22	火	煮込み うどん		しらすと野菜の煮物 キャベツの煮物	おかゆ	すまし汁	納豆と野菜のみそ煮 だいこんスティック	米　うどん　みそ　玉ねぎ　にんじん しらす干し　納豆　じゃがいも　ブロッコリー きゅうり　だいこん　キャベツ　片栗粉
23	水	ぞうすい	みそ汁	そぼろと野菜の煮物 さつまいもの煮物	おかゆ	すまし汁	豆腐と野菜のみそ煮 にんじんスティック	米　みそ　きゅうり　キャベツ 鶏ひき肉　豆腐　ブロッコリー　にんじん だいこん　玉ねぎ　さつまいも　片栗粉
24	木	おかゆ	すまし汁	ささ身と野菜の煮物 ブロッコリーとにんじんのだし煮	ぞうすい	みそ汁	大豆と野菜の煮物 きゅうりスティック	米　みそ　キャベツ　玉ねぎ 鶏ささ身　水煮大豆　小松菜　だいこん ブロッコリー　にんじん　きゅうり　片栗粉
25	金	おかゆ	みそ汁	鮭と野菜の煮物 チンゲン菜のだし煮	おかゆ	すまし汁	そぼろと野菜のみそ煮 さつまいもスティック	米　みそ　玉ねぎ　にんじん 鮭　鶏ひき肉　さつまいも　だいこん きゅうり　チンゲン菜　片栗粉　キャベツ
26	土	おかゆ	みそ汁	豆腐の野菜あんかけ きゅうりの煮物	おかゆ	すまし汁	しらすと野菜のみそ煮 じゃがいもスティック	米　みそ　かぶ　きゅうり　にんじん 豆腐　しらす干し　ブロッコリー　じゃがいも キャベツ　チンゲン菜　玉ねぎ　片栗粉
28	月	おかゆ	すまし汁	白身魚のみそ煮 チンゲン菜の煮物	おかゆ	みそ汁	大豆と野菜の煮物 ブロッコリー	米　みそ　キャベツ　チンゲン菜 白身魚　大豆　だいこん　ブロッコリー 玉ねぎ　にんじん　かぶ　きゅうり
29	火	おかゆ	みそ汁	ツナと野菜の煮物 キャベツのだし煮	おかゆ	すまし汁	ささ身と野菜のみそ煮 さつまいもスティック	米　みそ　きゅうり　にんじん ツナ　鶏ささ身　ブロッコリー　さつまいも キャベツ　チンゲン菜　玉ねぎ　片栗粉
30	水	おかゆ	すまし汁	鮭と野菜のみそ煮 小松菜の煮物	ぞうすい	みそ汁	大豆と野菜の煮物 ブロッコリー	米　みそ　キャベツ　たまねぎ 鮭　大豆　小松菜　かぶ　だいこん ブロッコリー　にんじん
31	木	おかゆ	みそ汁	しらすと野菜の煮物 きゅうりのだし煮	おかゆ	すまし汁	豆腐と野菜の煮物 にんじんスティック	米　みそ　きゅうり　片栗粉 しらす干し　豆腐　キャベツ　にんじん 玉ねぎ　にんじん　小松菜　ブロッコリー

※献立は、後期食になります。
※初期、中期食は、月齢・段階により対応していきます。
※都合により、献立が変更になる場合があります。

星の子第2保育園