



7月離乳食献立表 後期

2026年度
鳥山杉の子保育園

曜	日	10時食	10時食の主な材料	14時食	日	10時食	10時食の主な材料	14時食
月	13 27	①おかゆ ②キャベツのトマトスープ ③ツナと人参の甘辛煮 ④きゅうりとさつま芋のサラダ ⑤スティック野菜	人参・玉葱・キャベツ・さつま芋・きゅうり	①豆腐粥 ②みそ汁(玉葱・人参・ブロッコリー) ③人参煮	6	①おかゆ ②ズッキーニのスープ ③豚肉ハンバーグ ④さつま芋と人参のサラダ ⑤スティック野菜	人参・玉葱・ズッキーニ・さやいんげん・さつま芋・かぼちゃ	①カレイ粥 ②みそ汁(玉葱・人参・かぼちゃ) ③大根煮
火	14 28	①ステックパン・ハン粥 ②ねぎのスープ ③たらこのソテー ④冬瓜の煮物 ⑤スティック野菜	パン・人参・玉葱・長葱・冬瓜・さつま芋・小松菜	①納豆粥 ②野菜スープ(玉葱・人参・かぼちゃ) ③さつま芋煮	7 21	①おかゆ ②すまし汁 ③豆腐のソテー ④粉ふきいも ⑤スティック野菜	人参・玉葱・長葱・じゃが芋	①ホキ粥 ②野菜スープ(玉葱・大根・さつま芋) ③かぼちゃ煮
水	1 15 29	①おかゆ ②ズッキーニのスープ ③厚揚げの煮物 ④大根ときゅうりのサラダ ⑤スティック野菜	人参・玉葱・ズッキーニ・かぼちゃ・なす・大根・きゅうり・トマト	①鱈粥 ②みそ汁(玉葱・大根・さつま芋) ③じゃが芋煮	8 22	①煮うどん ②夏野菜スープ ③鯛のみそ煮 ④きゅうりとトマトのサラダ ⑤スティック野菜	うどん・人参・玉葱・かぼちゃ・きゅうり・トマト・さやいんげん	①豆腐粥 ②みそ汁(玉葱・人参・ほうれん草) ③さつま芋煮 ④バナナヨーグルト(11ヶ月～)
木	2 16 30	①おかゆ ②なすのみそ汁 ③豆腐の玉葱の煮物 ④じゃが芋と人参の和え物 ⑤スティック野菜	人参・玉葱・じゃが芋・きゅうり・なす・小松菜	①豚肉粥 ②野菜スープ(玉葱・人参・ほうれん草) ③かぼちゃ煮	9 23	①おかゆ ②玉葱のみそ汁 ③納豆とじゃが芋の煮物 ④かぼちゃのソテー ⑤スティック野菜	人参・玉葱・ブロッコリー・かぼちゃ・里芋・きゅうり・トマト	①しらす粥 ②野菜スープ(玉葱・人参・南瓜) ③じゃが芋煮
金	3 17 31	①おかゆ ②かぼちゃのみそ汁 ③鶏肉の梅焼き ④きゅうりと大根の煮物 ⑤スティック野菜	人参・玉葱・梅干し・かぶ・きゅうり・かぼちゃ	①鮭粥 ②野菜スープ(玉葱・人参・じゃが芋) ③大根煮	10 24	①おかゆ ②大根のお吸い物 ③鮭の甘辛煮 ④キャベツときゅうりの和え物 ⑤スティック野菜	人参・玉葱・じゃが芋・キャベツ・きゅうり・大根・長葱	①鶏粥 ②野菜スープ(南瓜・人参・さやいんげん) ③人参煮
土	4 18				11 25			