

《初期食》

# 令和6年7月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	日にち	曜日	午前の食事
1	月	おもゆ 人参のスープ	17	水	おもゆ キャベツのスープ
2	火	おもゆ 大根のスープ	18	木	おもゆ さつまいものスープ
3	水	おもゆ キャベツのスープ	19	金	おもゆ かぼちゃのスープ
4	木	おもゆ 玉ねぎのスープ	20	土	ミルク
5	金	おもゆ じゃが芋のスープ	22	月	おもゆ かぼちゃのスープ
6	土	ミルク	23	火	おもゆ キャベツのスープ
8	月	おもゆ キャベツのスープ	24	水	おもゆ 人参のスープ
9	火	おもゆ 白菜のスープ	25	木	おもゆ じゃが芋のスープ
10	水	おもゆ かぼちゃのスープ	26	金	おもゆ 玉ねぎのスープ
11	木	おもゆ 人参のスープ	27	土	ミルク
12	金	おもゆ かぶのスープ	29	月	おもゆ キャベツのスープ
13	土	ミルク	30	火	おもゆ 玉ねぎのスープ
16	火	おもゆ 大根のスープ	31	水	おもゆ かぼちゃのスープ

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。



## 子どものペースで離乳食を進めましょう

赤ちゃんは栄養の多くを離乳食から摂るようになります。成長は個人差が大きく階段を上がるようには進まないことも多いので、少しずつ経験を重ねステップアップしていきます。赤ちゃんの口の動きや表情をよく観察しながら、食べる意欲を引き出すようなメニューの工夫と食卓の楽しい雰囲気です離乳食を進めていきたいですね。

《中期食》

# 令和6年7月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	日にち	曜日	午前の食事
1	月	7倍がゆ 人参のスープ カレイとさつまいものとろ煮	17	水	7倍がゆ キャベツのスープ ツナとじゃが芋のとろ煮
2	火	7倍がゆ 大根のスープ カジキと人参のとろ煮	18	木	7倍がゆ さつまいものスープ 鮭とブロッコリーのとろ煮
3	水	7倍がゆ キャベツのスープ 豆腐とほうれん草のとろ煮	19	金	7倍がゆ かぼちゃのスープ しらすとほうれん草のとろ煮
4	木	7倍がゆ 玉ねぎのスープ ツナとブロッコリーのとろ煮	20	土	ツナと青のりのおかゆ 人参のスープ
5	金	7倍がゆ じゃが芋のスープ カレイとキャベツのとろ煮	22	月	7倍がゆ かぼちゃのスープ 豆腐と人参のとろ煮
6	土	しらすとおかかのおかゆ かぼちゃのスープ	23	火	7倍がゆ キャベツのスープ ツナとさつまいものとろ煮
8	月	7倍がゆ キャベツのスープ 豆腐とかぼちゃのとろ煮	24	水	7倍がゆ 人参のスープ 鮭とかぼちゃのとろ煮
9	火	7倍がゆ 白菜のスープ カレイとほうれん草のとろ煮	25	木	7倍がゆ じゃが芋のスープ しらすと人参のとろ煮
10	水	7倍がゆ かぼちゃのスープ しらすとブロッコリーのとろ煮	26	金	7倍がゆ 玉ねぎのスープ カレイと大根のとろ煮
11	木	7倍がゆ 人参のスープ 鮭と大根のとろ煮	27	土	ツナとほうれん草のおかゆ かぼちゃのスープ
12	金	7倍がゆ かぶのスープ ツナとキャベツのとろ煮	29	月	7倍がゆ キャベツのスープ しらすとさつまいものとろ煮
13	土	豆腐と青のりのおかゆ さつまいものスープ	30	火	7倍がゆ 玉ねぎのスープ カジキとほうれん草のとろ煮
16	火	7倍がゆ 大根のスープ カレイとかぼちゃのとろ煮	31	水	7倍がゆ かぼちゃのスープ 鮭と玉ねぎのとろ煮

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。



## 子どものペースで離乳食を進めましょう

食べ物の固さや大きさの進み具合が遅いと感じることがあるかもしれませんが、離乳食の進み方には個人差があります。今は舌で押しつぶせる固さのものを続けましょう。

これが十分にできて上手に食べられるようになると、次のステップへと無理なく進めます。ゆったりした気持ちで進めましょう。

《後期食》

令和6年7月離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ	
1	月	豚肉と野菜のうま煮(5倍がゆ) スープ(わかめ) もやしの煮浸し	豚肉・ピーマン・玉ねぎ わかめ・ねぎ・えのき きゅうり・人参・もやし	おかゆ・麦茶	米・鶏肉・青のり
2	火	5倍がゆ すまし汁(大根) カジキのほぐし煮 なすのみそ煮	大根・こねぎ・えのき 豚肉・なす・人参・玉ねぎ	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
3	水	5倍がゆ みそ汁(小松菜) ハンバーグ キャベツのおかか煮	豆腐・小松菜・わかめ 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・しいたけ・パン粉・豆乳 キャベツ・人参・いんげん・おかか	煮込みうどん・麦茶	うどん・鶏肉・ほうれん草
4	木	5倍がゆ すまし汁(玉ねぎ) 鶏のほぐし煮 ブロッコリーのやわらか煮	玉ねぎ・人参 鶏肉 ブロッコリー・もやし・人参	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
5	金	5倍がゆ みそ汁(キャベツ) カレイのほぐし煮 じゃが芋の煮物	キャベツ・わかめ・豆腐 カレイ じゃが芋・鶏肉・人参・いんげん	おかゆ・麦茶	米・鶏肉
6	土	5倍がゆ スープ(チンゲン菜) 豚肉のほぐし煮 キャベツのじゃこ煮	チンゲン菜・しめじ 豚肉・玉ねぎ キャベツ・人参・ブロッコリー・しらす	おかゆ・麦茶	米・人参・鶏肉
8	月	豚肉と野菜のうま煮(5倍がゆ) スープ(もやし) 人参の煮浸し	豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・セロリ・なす トマト・もやし・豆腐・わかめ きゅうり・人参・キャベツ	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
9	火	軟飯 みそ汁(白菜) カレイのほぐし煮 キャベツのやわらか煮	白菜・油揚げ カレイ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・玉ねぎ・ピーマン 人参・トマト
10	水	5倍がゆ スープ(豆腐) 鶏のほぐし煮 ブロッコリーのおかか煮	豆腐・ねぎ・わかめ 鶏肉 ブロッコリー・コーン・おかか	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
11	木	5倍がゆ ぶた汁 鮭のほぐし煮 大根の煮物	豚肉・大根・人参・生揚げ・こねぎ 大根・人参・いんげん・油揚げ	おかゆ・麦茶	米・わかめ
12	金	5倍がゆ すまし汁(かぶ) 肉団子煮 キャベツとツナのやわらか煮	かぶ・しめじ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 キャベツ・ツナ	おかゆ・麦茶	米・油揚げ
13	土	すき焼き(5倍がゆ) スープ(えのき) キャベツのお浸し	豚肉・ねぎ・豆腐 えのき・わかめ・人参 キャベツ・もやし・人参・おかか	おかゆ・麦茶	米・しらす・おかか
16	火	5倍がゆ すまし汁(大根) カレイのほぐし煮 かぼちゃの煮物	大根・人参・絹さや カレイ かぼちゃ・いんげん	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
17	水	鶏肉と野菜のうま煮(5倍がゆ) スープ(豆腐) キャベツの煮浸し	鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 わかめ・ねぎ・豆腐 キャベツ・きゅうり・ツナ・人参	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
18	木	5倍がゆ スープ(人参) ハンバーグ ポテトのマッシュ	玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 じゃが芋・人参・きゅうり・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
19	金	5倍がゆ すまし汁(人参) 鮭のほぐし煮 肉かぼちゃ	人参・えのき・ほうれん草 かぼちゃ・玉ねぎ・豚肉・いんげん	おかゆ・麦茶	米・鶏肉・人参
20	土	マーボー(5倍がゆ) スープ(わかめ) もやしの煮浸し	豚肉・玉ねぎ・ねぎ・にら・豆腐 わかめ・ねぎ・えのき きゅうり・人参・もやし	おかゆ・麦茶	米・ツナ
22	月	焼き鳥(5倍がゆ) みそ汁(豆腐) ほうれん草の炒め煮	鶏肉・ねぎ・いんげん 豆腐・ねぎ・油揚げ ほうれん草・玉ねぎ	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
23	火	5倍がゆ みそ汁(モロヘイヤ) 肉団子煮 キャベツのやわらか煮	モロヘイヤ・玉ねぎ・ねぎ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 キャベツ・コーン・きゅうり・玉ねぎ	おかゆ・麦茶	米・人参・豚肉
24	水	5倍がゆ みそ汁(なめこ) 鮭のほぐし煮 かぼちゃの煮物	なめこ・豆腐・ねぎ 鮭 かぼちゃ・いんげん	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・ねぎ
25	木	5倍がゆ みそ汁(かぶ) 鶏のほぐし煮 じゃが芋の煮物	かぶ・わかめ 鶏肉 じゃが芋・人参・ピーマン	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
26	金	5倍がゆ すまし汁(まいたけ) カレイのほぐし煮 もやしの煮びたし	まいたけ・わかめ・玉ねぎ カレイ もやし・小松菜・人参・おかか	おかゆ・麦茶	米・鶏肉・人参
27	土	5倍がゆ スープ(大根) 鶏のほぐし煮 ほうれん草のおかか煮	大根・えのき 鶏肉 ほうれん草・キャベツ・もやし・人参・おかか	おかゆ・麦茶	米・しらす・おかか
29	月	豚(5倍がゆ) みそ汁(キャベツ) じゃが芋とツナのマッシュ	豚肉・玉ねぎ キャベツ・わかめ・豆腐 じゃが芋・ツナ	おかゆ・麦茶	米・鮭
30	火	5倍がゆ みそ汁(玉ねぎ) カジキのほぐし煮 コーンと野菜の炒め煮	玉ねぎ・油揚げ・こねぎ カジキ・玉ねぎ コーン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・しめじ	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・ねぎ
31	水	5倍がゆ スープ(じゃが芋) 肉団子煮 かぼちゃのマッシュ	じゃが芋・人参・玉ねぎ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン・玉ねぎ	おかゆ・麦茶	米・わかめ

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。

離乳食期の食育とは

離乳食がスタートした赤ちゃんにとって、食事はとても大きな関心事です。母乳やミルク以外の食べ物を五感で味わうのは赤ちゃんにとっては未知の世界です。離乳食期の赤ちゃんにとって、どんな食育をすればいいのでしょうか。それは食事の楽しさを教えてあげる事です。楽しみながら好きなように食べる。これが「食」の第一歩であるとともに、初めての「食育」となります。遊び食べに悩むお母さんも多いのですが、これは食事を楽しんでいる証拠です。怒ったりせずに「おいしいね」「楽しいね」と優しく声をかけてあげましょう。

《移行食》  
令和6年7月離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	おやつ
1	月	豚肉と野菜のうま煮丼(軟飯) スープ(わかめ) もやしのナムル バナナ	豚肉・ピーマン・玉ねぎ わかめ・ねぎ・えのき きゅうり・人参・もやし・ごま 豆乳パン・麦茶 豆乳パン
2	火	軟飯 すまし汁(大根) カジキの甘酢焼き なすのみそ炒め すいか	大根・こねぎ・えのき カジキ 豚肉・なす・人参・玉ねぎ お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
3	水	軟飯 みそ汁(小松菜) ハンバーグ キャベツのおかか和え リンゴ	豆腐・小松菜・わかめ 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・しいたけ・パン粉・豆乳 キャベツ・人参・いんげん・おかか 煮込みうどん・麦茶 うどん・鶏肉・ほうれん草
4	木	軟飯 すまし汁(玉ねぎ) 鶏の照焼き ブロッコリーのごま和え すいか	玉ねぎ・人参 鶏肉 ブロッコリー・もやし・人参・ごま 豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
5	金	軟飯 みそ汁(キャベツ) カレイの照り焼き じゃが芋の煮物 オレンジ	キャベツ・わかめ・豆腐 カレイ じゃが芋・鶏肉・人参・いんげん 軟飯・麦茶 米・鶏肉
6	土	軟飯 スープ(チンゲン菜) ごま焼肉 キャベツのじゃこ和え バナナ	チンゲン菜・しめじ 豚肉・玉ねぎ・ごま キャベツ・人参・ブロッコリー・しらす 軟飯・麦茶 米・人参・鶏肉
8	月	豚肉と野菜のうま煮丼(軟飯) スープ(もやし) 中華きゅうり バナナ	豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・セロリ・なす トマト・もやし・豆腐・わかめ きゅうり・人参・キャベツ お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
9	火	軟飯 みそ汁(白菜) カレイのムニエル キャベツサラダ オレンジ	白菜・油揚げ カレイ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ 煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・玉ねぎ・ピーマン 人参・トマト
10	水	茶飯(軟飯) スープ(豆腐) 鶏の塩麴焼き ブロッコリーの和え物 すいか	豆腐・ねぎ・わかめ 鶏肉 ブロッコリー・コーン 豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
11	木	軟飯 ぶた汁 鮭の照り焼き 大根の煮物 ぶどう	豚肉・大根・人参・生揚げ・こねぎ 鮭 大根・人参・いんげん・油揚げ 豆乳パン・麦茶 豆乳パン
12	金	軟飯 すまし汁(かぶ) 豚肉の照り焼き キャベツのサラダ オレンジ	かぶ・しめじ 豚肉 キャベツ・ツナ 軟飯・麦茶 米・油揚げ
13	土	すき焼き丼(軟飯) スープ(えのき) キャベツのお浸し バナナ	豚肉・ねぎ・豆腐 えのき・わかめ・人参 キャベツ・もやし・人参・おかか 軟飯・麦茶 米・しらす・おかか
16	火	軟飯 すまし汁(大根) カレイのみりん焼き かぼちゃの煮物 ぶどう	大根・人参・絹さや カレイ かぼちゃ・いんげん お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
17	水	鶏肉と野菜のうま煮丼(軟飯) スープ(豆腐) キャベツの甘酢和え すいか	鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 わかめ・ねぎ・豆腐 キャベツ・きゅうり・ツナ・人参 豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
18	木	豆乳パン スープ(人参) ハンバーグ ポテトサラダ オレンジ	玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳・マヨドレ じゃが芋・人参・きゅうり・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
19	金	軟飯 すまし汁(人参) サバのみそ焼き 肉かぼちゃ バナナ	人参・えのき・ほうれん草 サバ かぼちゃ・玉ねぎ・豚肉・いんげん 軟飯・麦茶 米・鶏肉・人参
20	土	マーボー丼(軟飯) スープ(わかめ) もやしのナムル バナナ	豚肉・玉ねぎ・ねぎ・にら・豆腐 わかめ・ねぎ・えのき きゅうり・人参・もやし・ごま 軟飯・麦茶 米・ツナ
22	月	焼き鳥丼(軟飯) みそ汁(豆腐) ほうれん草のソテー バナナ	鶏肉・ねぎ・いんげん 豆腐・ねぎ・油揚げ ほうれん草・玉ねぎ お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
23	火	軟飯 みそ汁(モロヘイヤ) 豚肉のソテー キャベツのサラダ オレンジ	モロヘイヤ・玉ねぎ・ねぎ 豚肉 キャベツ・コーン・きゅうり・玉ねぎ 軟飯・麦茶 米・人参・豚肉
24	水	軟飯 みそ汁(なめこ) 鮭の生姜焼き かぼちゃの煮物 すいか	なめこ・豆腐・ねぎ 鮭 かぼちゃ・いんげん 煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・ねぎ
25	木	じゃこご飯(軟飯) みそ汁(かぶ) 鶏の照り焼き じゃが芋の煮物 ぶどう	しらす・ごま・かぶ・わかめ 鶏肉 じゃが芋・人参・ピーマン 豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
26	金	軟飯 すまし汁(まいたけ) サバのケチャップ焼き もやしの煮びたし オレンジ	まいたけ・わかめ・玉ねぎ サバ もやし・小松菜・人参・おかか 豆乳パン・麦茶 豆乳パン
27	土	軟飯 スープ(大根) 鶏肉のシューシー焼き ほうれん草のおかか和え バナナ	大根・えのき 鶏肉 ほうれん草・キャベツ・もやし・人参・おかか 軟飯・麦茶 米・しらす・おかか
29	月	豚丼(軟飯) みそ汁(キャベツ) じゃが芋とツナのマッシュ バナナ	豚肉・玉ねぎ キャベツ・わかめ・豆腐 じゃが芋・ツナ 軟飯・麦茶 米・鮭
30	火	軟飯 みそ汁(玉ねぎ) カジキのステーキ風 コーンと野菜のソテー リンゴ	玉ねぎ・油揚げ・こねぎ カジキ・玉ねぎ コーン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・しめじ 煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・ねぎ
31	水	軟飯 スープ(じゃが芋) 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ ぶどう	じゃが芋・人参・玉ねぎ 豚肉 かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン・玉ねぎ・マヨドレ 豆乳パン・麦茶 豆乳パン

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。

離乳食期の食育とは

離乳食がスタートした赤ちゃんにとって、食事はとても大きな関心事です。母乳やミルク以外の食べ物を五感で味わうのは赤ちゃんにとっては未知の世界です。離乳食期の赤ちゃんにとって、どんな食育をすればいいのでしょうか。それは食事の楽しさを教えてあげる事です。楽しみながら好きなように食べる。これが「食」の第一歩であるとともに、初めての「食育」となります。遊び食べに悩むお母さんも多いのですが、これは食事を楽しんでいる証拠です。怒ったりせずに「おいしいね」「楽しいね」と優しく声をかけてあげましょう。





# 7月 給食献立表

令和6年

日 曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1 月	チンジャオロース丼 わかめスープ もやしのナムル パナナ	牛乳 シュガーラスク	豚ばら・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・ごま・三温糖 ごま油・食パン・有塩バター	しょうが・たけのこ・青ピーマン・たまねぎ 生わかめ・根深ねぎ・えのきたけ・きゅうり にんじん・ブラックマツペもやし・バナナ
2 火	ごはん すまし汁(大根) カジキの甘酢焼き なすの味噌炒め すいか	牛乳 じゃが芋のサモサ	かつお削り節・めかじき・豚もも 淡色辛みそ・普通牛乳・豚ひき肉	米・三温糖・かたくり粉・調合油 じゃがいも・ぎょうざの皮	大根・こねぎ・えのきたけ・ま昆布・なす にんじん・たまねぎ・すいか
3 水	ごはん みそ汁(小松菜) 和風ハンバーグ キャベツのゆかり和え メロン	牛乳 冷やし棒棒鶏めん	木綿豆腐・かつお削り節・淡色辛みそ 鶏ひき肉・豚ひき肉・調整豆乳 普通牛乳・鶏むね	米・パン粉・中華めん・三温糖・ごま油 ごま	ごまつな・生わかめ・たまねぎ・生しいたけ 大根・キャベツ・にんじん・さやいんげん しそ・梅干し・メロン・きゅうり・トマト
4 木	ごはん すまし汁(キャベツ) カレーの照り焼き 炒りどり オレンジ	牛乳 クッキー	木綿豆腐・かつお削り節・淡色辛みそ まがれい・鶏もも・鶏ひき肉 プロセスチーズ	米・三温糖・調合油	キャベツ・生わかめ・にんじん・乾しいたけ たけのこ・ごぼう・さやいんげん パレンシアオレンジ
5 金	ごはん みそ汁(キャベツ) カレーの照り焼き 炒りどり オレンジ	麦茶 肉そぼろおにぎり チーズ	木綿豆腐・かつお削り節・淡色辛みそ まがれい・鶏もも・鶏ひき肉 プロセスチーズ	米・三温糖・調合油	キャベツ・生わかめ・にんじん・乾しいたけ たけのこ・ごぼう・さやいんげん パレンシアオレンジ
6 土	青菜とベーコンのスープ ごま焼肉 キャベツのじゃこ和え バナナ	麦茶 人参おにぎり	ベーコン・豚ロース・しらす干し ウインナー	米・三温糖・調合油・ごま	チンゲンサイ・ぶなしめじ・たまねぎ にんにく・キャベツ・にんじん・ブロッコリー バナナ
8 月	夏野菜カレー もやしのスープ 中華きゅうり バナナ	牛乳 さつま芋のチーズお 焼き	豚もも・木綿豆腐・普通牛乳 プロセスチーズ	米・調合油・三温糖・ごま油 さつまいも・かたくり粉・カレールウ	たまねぎ・西洋かぼちゃ・セロリー・なす ズッキーニ・トマト・ブラックマツペもやし 生わかめ・きゅうり・にんじん・キャベツ バナナ
9 火	ごはん みそ汁(白菜) アジフライ ハムサラダ ヨーグルト	牛乳 ナポリタン	油揚げ・淡色辛みそ・まあじ ロースハム・ヨーグルト・普通牛乳 ベーコン	米・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖 マカロニ・スパゲッティ	はくさい・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ たまねぎ・青ピーマン・にんじん
10 水	茶飯 春雨とおおさのスープ 鶏の塩麹焼き 人参しりしり(沖縄) ブロッコリーの和え物 すいか	ジュース 米粉ドーナツ ポップコーン(幼児)	鶏もも・まぐろ缶詰・たまご かつお削り節・絹ごし豆腐・豆乳 きな粉	米・普通はるさめ・米こうじ・ごま油 三温糖・米粉・コーンスターチ・調合油 グラニュー糖・ポップコーン・ココア	ま昆布・おおさ・根深ねぎ・にんじん ブロッコリー・スイートコーン缶詰・すいか りんご飲料
11 木	ごはん ぶた汁 鮭のバターしょうゆ焼き 切干大根の煮物 ぶどう	牛乳 リンゴジャムサンド	豚もも・生揚げ・淡色辛みそ・しろさけ 油揚げ・普通牛乳	米・さといも・有塩バター・三温糖 ロールパン・りんごジャム	大根・ごぼう・にんじん・こねぎ 切干しいたけ・さやいんげん・乾しいたけ ぶどう
12 金	ごはん すまし汁(かぶ) 豚肉の梅照り焼き ひじきと枝豆のサラダ オレンジ	牛乳 いなり寿司 こんこんにぎり(乳児)	かつお削り節・豚ロース・ロースハム 普通牛乳・油揚げ	米・三温糖・調合油・米・車糖・ごま	かぶ・ぶなしめじ・ま昆布・梅干し・えだまめ ほしひじき・キャベツ・パレンシアオレンジ
13 土	すき焼き丼 えのきたけのスープ キャベツと昆布のお浸し バナナ	麦茶 おかかおにぎり	豚もも・焼き豆腐・かつお節 かつお削り節・しらす干し	米・三温糖・ごま油・ごま	根深ねぎ・生わかめ・えのきたけ・にんじん キャベツ・りょうとうもやし・塩昆布・バナナ
16 火	ごはん 千切り野菜のすまし汁 カレーのみりん焼き れんこんとベーコンの炒め煮 ぶどう	牛乳 フライドポテト	かつお削り節・まがれい・ベーコン 普通牛乳	米・ごま・三温糖・じゃがいも・調合油	大根・にんじん・さやえんどう・ま昆布 れんこん・さやいんげん・ぶどう・りんご
17 水	チキンカレーライス 豆腐スープ キャベツの甘酢和え すいか	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	鶏もも・木綿豆腐・まぐろ缶詰 普通牛乳・たまご・ヨーグルト	米・調合油・じゃがいも・三温糖 薄力粉・グラニュー糖・カレールウ	たまねぎ・にんじん・生わかめ・根深ねぎ キャベツ・きゅうり・すいか
18 木	クロワッサン ジュリエンスープ ハンバーグ ポテトサラダ トマト ジュース	麦茶 パフェ	豚ひき肉・豆乳・クリーム アイスクリーム	クロワッサン・パン粉・じゃがいも 調合油・三温糖・マヨレ コーンフレーク・車糖 カール・リグチョコレート	たまねぎ・にんじん・セロリー・きゅうり ブロッコリー・スイートコーン缶詰・トマト りんご飲料・ぶどう飲料・みかん缶詰
19 金	ごはん すまし汁(人参) サバの味噌焼き 肉かぼちゃ パナナ	牛乳 炊き込みおにぎり	かつお削り節・まさば・淡色辛みそ 豚かたろース・普通牛乳・鶏もも 油揚げ	米・三温糖	にんじん・えのきたけ・ま昆布 西洋かぼちゃ・たまねぎ・さやいんげん バナナ・乾しいたけ
20 土	マーボー丼 わかめスープ もやしのナムル パナナ	麦茶 ツナそぼろおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・淡色辛みそ 豆みそ・まぐろ缶詰	米・ごま油・三温糖・かたくり粉・ごま	たまねぎ・根深ねぎ・しょうが・にんにく・にら 生わかめ・えのきたけ・きゅうり・にんじん ブラックマツペもやし・バナナ
22 月	焼き鳥丼 みそ汁(油揚げ) ちくわの和え物 パナナ	牛乳 じゃがいものチヂミ	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・焼き竹輪・普通牛乳 たまご	米・三温糖・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・ごま油	根深ねぎ・さやいんげん・焼きのり・しょうが きゅうり・わかめ・キャベツ・バナナ・にら にんじん
23 火	ごはん みそ汁(モロヘイヤ) タレカツ(新潟) キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 ひじきおにぎり	たまご・豆腐・淡色辛みそ・豚もも たまご・ヨーグルト・普通牛乳 豚かたろース・油揚げ	米・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖	モロヘイヤ・根深ねぎ・キャベツ スイートコーン缶詰・きゅうり・たまねぎ・にんじん ほしひじき
24 水	ごはん みそ汁(なめこ) 鮭の生姜焼き 夏野菜の揚げ煮 すいか	牛乳 カレーうどん	木綿豆腐・淡色辛みそ・かつお削り節 しろさけ・普通牛乳・豚もも	米・調合油・三温糖・うどん・かたくり粉 カレールウ	なめこ・根深ねぎ・しょうが・西洋かぼちゃ なす・ズッキーニ・赤ピーマン さやいんげん・すいか・たまねぎ・にんじん
25 木	じゃこご飯 みそ汁(かぶ) 鶏の照焼き 金平ごぼう ぶどう	牛乳 ミルクティーケーキ	しらす干し・かつお削り節・淡色辛みそ 鶏もも・普通牛乳・たまご	米・ごま・三温糖・ごま・ごま油・薄力粉 グラニュー糖・有塩バター	かぶ・生わかめ・しょうが・にんじん・ごぼう 青ピーマン・ぶどう
26 金	ごはん すまし汁(まいたけ・わかめ) サバのスパイシー焼き もやしの塩昆布和え オレンジ	牛乳 コーンマヨトースト	まさば・普通牛乳	米・三温糖・ごま油・食パン・マヨレ	まいたけ・カットわかめ・たまねぎ・しょうが にんにく・ブラックマツペもやし・ごまつな にんじん・塩昆布・パレンシアオレンジ スイートコーン缶詰
27 土	ごはん 大根スープ 鶏肉のジュシー焼き ほうれん草のおかか和え バナナ	麦茶 ゆかりおにぎり	鶏もも・淡色辛みそ・かつお削り節 しらす干し	米・三温糖・ごま	大根・えのきたけ・にんにく・ほうれん草 キャベツ・ブラックマツペもやし・にんじん バナナ・うめ
29 月	豚丼 みそ汁(キャベツ) オクラとツナの和え物 バナナ	牛乳 チーズおにぎり	豚かたろース・木綿豆腐 かつお削り節・淡色辛みそ まぐろ缶詰・普通牛乳 プロセスチーズ	米・三温糖・調合油	たまねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ 生わかめ・オクラ・にんじん・バナナ
30 火	ごはん みそ汁(たまねぎ・わかめ) カジキのステーキ風 コーンと野菜のソテー ヨーグルト	牛乳 豚ネギスパゲッティ	油揚げ・淡色辛みそ・めかじき ヨーグルト・普通牛乳・豚ばら	米・かたくり粉・調合油・三温糖 マカロニ・スパゲッティ・ごま油	たまねぎ・こねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん ほうれん草・ぶなしめじ・根深ねぎ
31 水	ごはん レタスのスープ 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ ぶどう	牛乳 ココアクリームサンド	ウインナー・豚かたろース・普通牛乳 豆乳	米・じゃがいも・調合油・ココア マカロニ・スパゲッティ・三温糖・マヨレ 食パン・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・レタス・にんにく きゅうり・スイートコーン缶詰・ぶどう

七夕

お祭りごっこ

誕生会

\*畑で育てた野菜(じゃが芋、きゅうり、トマト、ピーマン、すいか、枝豆)を収穫時に使用します。

ラディッシュ



平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質
幼児	575kcal	17.2g	23.9g
乳児	460kcal	13.4g	19.1g

\*仕入れの都合などにより、献立が変更になることがあります  
\*延長のお子さんには、お菓子と麦茶が出ます  
\*7月から9月下旬頃までの夏季期間は給食の展示は写真になります