

☆7月献立表 離乳食 初期☆

目安月齢5~6ヶ月頃

令和4年7月

港南台保育園

日	曜	1回食	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	金	ペーस्ट粥 豆腐と白菜煮 すまし汁 すりおろしりんご	豆腐	かゆ	ほうれんそう はくさい キャベツ だいこん りんご
2 16 30	土	ペーस्ट粥 たいとじゃがいも煮 すまし汁 すりつぶしバナナ	たい	かゆ ジャがいも	トマト かぶ たまねぎ バナナ
4 29	月 金	ペーस्ट粥 しらすとブロッコリー煮 野菜スープ すりつぶしすいか	しらす干し	かゆ	にんじん ブロッコリー はくさい チンゲンサイ すいか
5 19	火	野菜うどん 豆腐とほうれんそう煮 すりつぶしバナナ	豆腐	うどん	にんじん はくさい たまねぎ ほうれんそう かぶ バナナ
6 20	水	ペーस्ट粥 カレイとさつまいも煮 野菜スープ すりおろしりんご	かれい	かゆ さつまいも	キャベツ だいこん こまつな りんご
7 21	木	ペーस्ट粥 高野豆腐とかぼちゃ煮 すまし汁 すりつぶしすいか	高野豆腐	かゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう すいか
8 22	金	ペーस्ट粥 たいと人参煮 すまし汁 すりつぶしバナナ	たい	かゆ	にんじん はくさい たまねぎ キャベツ バナナ
9 23	土	ペーस्ट粥 豆腐とチンゲン菜煮 野菜スープ すりつぶしバナナ	豆腐	かゆ	チンゲンサイ かぶ ブロッコリー はくさい バナナ
11 25	月	ペーस्ट粥 カレイとじゃがいも煮 すまし汁 すりおろしりんご	かれい	かゆ ジャがいも	だいこん こまつな にんじん りんご
12 26	火	お粥 高野豆腐とズッキーニ煮 すまし汁 すりつぶしバナナ	高野豆腐	かゆ ジャがいも	ズッキーニ にんじん だいこん バナナ
13 27	水	ペーस्ट粥 かれいとキャベツ煮 すまし汁 すりつぶしバナナ	かれい	かゆ	かぶ キャベツ はくさい たまねぎ バナナ
14 28	木	パン粥 しらすとトマト煮 スープ すりつぶしすいか	しらす干し	パン	トマト こまつな にんじん チンゲンサイ すいか

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆7月献立表 離乳食 中期☆

目安月齢7~8ヶ月頃

令和4年7月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	金	お粥 ささみと白菜煮 すまし汁 すりおろしりんご	かぼちゃおじや なすと ブロッコリー煮	鶏肉	かゆ	はくさい ほうれんそう キャベツ だいこん りんご かぼちゃ なす ブロッコリー たまねぎ
16 30	土	お粥 たいとじゃがいも 煮 すまし汁 すりつぶしバナナ	青菜おじや 大根と人参 煮	たい	かゆ ジャがいも	トマト かぶ たまねぎ バナナ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう
29	月 金	お粥 たらとブロッコ リー煮 野菜スープ すり つぶしすいか	さつまいおじや 麩と ズッキーニ煮	すけとうだら	かゆ さつまいも ぶ	ブロッコリー にんじん はく さい チンゲンサイ すいか キャベツ ズッキーニ
19	火	野菜うどん 豆腐とほう れんそう煮 すりつぶし バナナ	ささみ入りおじや なす とトマト煮	豆腐 鶏肉	うどん かゆ	にんじん はくさい たまねぎ ほうれんそう かぶ バナナ なす トマト だいこん
20	水	お粥 カレイとさつまい も煮 野菜スープ すり おろしりんご	麩入りおじや きゅうり とチンゲン菜煮	かれい	かゆ さつまいも ぶ	キャベツ だいこん こまつ なりんご たまねぎ きゅう り チンゲンサイ
21	木	お粥 高野豆腐とかぼ ちゃ煮 すまし汁 すり つぶしすいか	ブロッコリー入りおじや 野菜煮	高野豆腐	かゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじ ん ほうれんそう すいか ブロッコリー かぶ はくさ い
22	金	お粥 たらと人参煮 す まし汁 すりつぶしバナ ナ	パン粥 ジャがいもの煮 物	すけとうだら 調製粉 乳	かゆ パン ジャがい も	にんじん はくさい たまね ぎ キャベツ バナナ ほう れんそう きゅうり
23	土	お粥 豆腐とチンゲン菜 煮 野菜スープ すりつ ぶしバナナ	ツナ粥 なすとトマト煮	豆腐 ツナ	かゆ 米	チンゲンサイ かぶ ブロッ コリー はくさい バナナ なす トマト だいこん
11 25	月	お粥 ささみと大根煮 すまし汁 すりおろし りんご	野菜おじや かぼちゃと キャベツ煮	鶏肉	かゆ	だいこん きゅうり こまつ な にんじん りんご たま ねぎ かぼちゃ キャベツ
12 26	火	お粥 高野豆腐とズッ キーニ煮 すまし汁 す りつぶしバナナ	ほうれん草入りおじや さつまいもとブロッコ リー煮	高野豆腐	かゆ ジャがいも さ つまいも	ズッキーニ にんじん だい こん バナナ ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー チ ンゲンサイ
13 27	水	お粥 かれいとキャベツ 煮 すまし汁 ヨーグル ト	トマト粥 きゅうりとほ うれん草煮	かれい ヨーグルト	かゆ	かぶ キャベツ たまねぎ なす トマト きゅうり ほ うれんそう だいこん
14 28	木	パン粥 ささみとトマト 煮 スープ すりつぶし すいか	しらす粥 かぼちゃの煮 物	調製粉乳 鶏肉 しら す干し	パン かゆ	トマト こまつな にんじん チンゲンサイ すいか かぼ ちゃ はくさい なす

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆7月献立表 離乳食 後期☆

目安月齢9~11ヶ月頃

令和4年7月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	金	軟飯 豚肉と大根サラダ すまし汁 りんご	かぼちゃおじや なすと ブロッコリー煮	豚肉 かつお節	米 かゆ	だいこん にんじん きゅうり しめじ はくさい ほうれんそ う りんご かぼちゃ なす ブロッコリー たまねぎ
2 16 30	土	軟飯 鶏肉とじゃがいも 煮 みそ汁 バナナ	青菜おじや 大根と人参 煮	鶏肉 いりこ みそ	米 じゃがいも かゆ	トマト えのきだけ こまつ な かぶ バナナ たまねぎ だいこん にんじん ほうれ んそう
4 29	月 金	軟飯 鮭とブロッコリー のサラダ 野菜スープ すいか	さつま芋おじや 麩と ズッキーニ煮	さけ	米 砂糖 かゆ さつ まいも ぶ	にんじん ブロッコリー は くさい チンゲンサイ すい か キャベツ ズッキーニ
5 19	火	野菜うどん 豆腐とほう れんそう煮 バナナ	ささみ入りおじや なす とトマト煮	豆腐 鶏肉	うどん かゆ	にんじん たまねぎ わかめ ほうれんそう かぶ バナナ なす トマト だいこん
6 20	水	軟飯 カレイとオクラの 納豆和え みそ汁 デラ ウェア	麩入りおじや きゅうり とチンゲン菜煮	かれい 納豆 かつお 節 いりこ みそ	米 かゆ ぶ	オクラ キャベツ にんじん もやし だいこん こまつな いら ぶどう たまねぎ きゅ うり チンゲンサイ
7 21	木	軟飯 高野豆腐のそぼろ あんかけ すまし汁 す いか	ブロッコリー入りおじや 野菜煮	高野豆腐 豚肉 かつ お節	米 かゆ	キャベツ えのきだけ オク ラ 根深ねぎ すいか プ ロッコリー にんじん かぶ はくさい
8 22	金	軟飯 たらと白菜のお浸 し みそ汁 バナナ	スティックパン じゃが いもの煮物	すけとうだら かつお 節 いりこ みそ	米 砂糖 パン じゃ がいも	はくさい にんじん たまね ぎ なす キャベツ バナナ ほうれんそう きゅうり
9 23	土	軟飯 豆腐とチンゲン菜 煮 スープ バナナ	ツナ粥 なすとトマト煮	豆腐 ツナ	米 じゃがいも	チンゲンサイ かぶ わかめ たまねぎ バナナ なす ト マト だいこん
11 25	月	軟飯 鶏肉と大根煮 す まし汁 りんご	枝豆入りおじや かぼ ちゃとキャベツ煮	鶏肉 いりこ	米 かゆ	きゅうり だいこん こまつ な にんじん りんご えだ まめ かぼちゃ たまねぎ キャベツ
12 26	火	軟飯 豚肉とわかめとも やしの和え物 スープ デラウェア	ひじき入りおじや さつ まいもとブロッコリー煮	豚肉	米 砂糖 かゆ さつ まいも	もやし にんじん わかめ 根 深ねぎ キャベツ しめじ ぶ どう ひじき ブロッコリー チンゲンサイ
13 27	水	軟飯 かじきと甘酢和え みそ汁 ヨーグルト	トマト粥 きゅうりとほ うれん草煮	かじき いりこ みそ ヨーグルト	米 砂糖 かゆ	キャベツ にんじん たまね ぎ なす トマト きゅうり ほうれんそう だいこん
14 28	木	スティックパン ひじき サラダ スープ すいか	しらす粥 かぼちゃの煮 物	鶏肉 だいたず しらす 干し	パン かゆ	ひじき きゅうり にんじん チンゲンサイ もやし たま ねぎ すいか かぼちゃ は くさい なす

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆7月献立表 離乳食 完了期☆

目安月齢12ヶ月頃～

令和4年7月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	金	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 大根のおかか和え すまし汁 りんご	せんべい牛乳	かぼちゃきんとん 牛乳	豚肉 みそ かつお節 牛乳	米 砂糖 ごま	なす たまねぎ こねぎ だいこん きゅうり にんじん しめじ はくさい ほうれんそう りんご かぼちゃ
16 30	土	親子丼 高野豆腐の煮物 みそ汁 バナナ	かぼちゃポロー牛乳	野菜クラッカー 牛乳	鶏肉 卵 高野豆腐 いりこ みそ 牛乳	米 砂糖 でん粉 小麦粉 油	たまねぎ こねぎ にんじん だいこん さやえんどう えのきたけ こまつな かぶ バナナ ほうれんそう
4 29	月 金	ごはん さけのきのこあんかけ ブロッコリーのサラダ スープ すいか	きなこあられ 牛乳	さつまいものホットケーキ 牛乳	さけ 牛乳	米 でん粉 砂糖 油 さつまいも ホットケーキミックス	えのきたけ しめじ たまねぎ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ だいこん キャベツ すいか
5 19	火	冷やし中華 厚揚げの甘辛炒め スープ バナナ	せんべい牛乳	ケチャップピラフ 麦茶	鶏肉 卵 生揚げ ウィンナー	中華めん 砂糖 油 米	きゅうり トマト たまねぎ にんじん こねぎ わかめ 根深ねぎ バナナ グリンピース マッシュルーム
6 20	水	ごはん 肉じゃが オクラの納豆和え みそ汁 デラウェア	かぼちゃポロー牛乳	スノーボール 牛乳	豚肉 納豆 かつお節 いりこ みそ きなこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 パター	たまねぎ にんじん さやえんどう オクラ キャベツ もやし にら こまつな だいこん ぶどう
7	木	七夕二色丼 短冊サラダ すまし汁 すいか	きなこあられ 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	豚肉 ハム かつお節 牛乳	米 油 砂糖 ごま	にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり えのきたけ オクラ 根深ねぎ すいか シュース てんぐさ
8 22	金	ごはん たららの煮付け 白菜のお浸し みそ汁 メロン	せんべい牛乳	ピザトースト 牛乳	たら かつお節 いりこ みそ ウィンナー チーズ 牛乳	米 ごま パン	はくさい にんじん たまねぎ なす キャベツ メロン ピーマン
9 23	土	ごはん 麻婆なす チンゲン菜のサラダ スープ バナナ	かぼちゃポロー牛乳	豆腐の磯部焼き 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 マヨドレ ごま じゃがいも	根深ねぎ なす にら チンゲンサイ にんじん わかめ たまねぎ バナナ のり
11 25	月	ごはん 鶏肉の南蛮漬け マセドアンサラダ すまし汁 メロン	きなこあられ 牛乳	枝豆とせんべい 牛乳	鶏肉 ハム かつお節 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん こまつな はくさい メロン えだまめ
12 26	火	夏野菜カレーライス わかめともやしの和え物 スープ デラウェア	せんべい牛乳	こぶさいも 牛乳	豚肉 牛乳	米 パター 小麦粉 ごま 砂糖 じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ スッキーニ ピーマン トマトピューレー りんご もやし にんじん わかめ 根深ねぎ キャベツ しめじ ぶどう あおのり
13 27	水	ごはん かじきのソテー 甘酢和え けんちん汁 フルーツヨーグルト	かぼちゃポロー牛乳	13日:米粉小豆蒸しパン 牛乳 27日:米粉小豆ケーキ 牛乳	かじき 竹輪 かつお節 ヨーグルト 豆乳 あずき 牛乳	米 砂糖 さといも 油 パター	たまねぎ にんじん トマト キャベツ だいこん 根深ねぎ みかん バナナ
14 28	木	ロールパン ミートローフ ひじきサラダ スープ すいか	きなこあられ 牛乳	だいずじゃごご飯 麦茶	豚肉 牛乳 卵 だいず しらす干し	パン パン粉 砂糖 マヨドレ 米 油	たまねぎ にんじん グリンピース ひじき きゅうり チンゲンサイ もやし すいか あおのり
21	木	二色丼 短冊サラダ みそ汁 すいか	きなこあられ 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	豚肉 ハム いりこ みそ 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ごま	さやえんどう キャベツ にんじん きゅうり かぶ はくさい すいか みかん てんぐさ

給食MEMO		月平均栄養量(幼児)
<ul style="list-style-type: none"> ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。 ・7日☆食育の日☆「七夕」献立になります。 「七夕二色丼」になります。 ・27日☆お楽しみおやつ 「米粉小豆ケーキ」になります。 ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。 		エネルギー：518kcal たんぱく質：20.3g カルシウム：230mg 食塩：1.6g
		月平均栄養量(乳児)
		エネルギー：484kcal たんぱく質：18.9g カルシウム：289mg 食塩：1.4g

