



令和7年7月分離乳食献立表



志木市立保育園

日付	曜日	献立名			主な食品群		
		午前おやつ	午前食	午後食	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
1	15	火	ミルクまたは フォローアップ ミルク 軟飯 白身魚と大根の煮物 胡瓜とみかんの甘酢和え みそ汁	食パン 豆腐のスープ 白桃缶	たら,豆腐,かつお節,み そ	胚芽米,油,砂糖,食パン	だいこん,にんじん,きゅうり, みかん缶,ねぎ,白桃缶
2	16	水	ミルクまたは フォローアップ ミルク 軟飯 夏野菜のミルクカレー 和風グリーンサラダ 麦茶	挽肉キャベツリゾット かぼちゃのマッシュ ヨーグルト	ぶた肉,ミルク,ヨーグルト	胚芽米,油,砂糖,バター	たまねぎ,にんじん,パプリ カ,なす,かぼちゃ,レタス, キャベツ,きゅうり
3	17	木	ミルクまたは フォローアップ ミルク 軟飯 鮭の南蛮漬け ほうれん草ともやしの海苔和え みそ汁	しらすリゾット なすの煮浸し みかん缶	さけ,のり,豆腐,かつお 節,みそ,しらす	胚芽米,片栗粉,油,砂糖	しょうが,たまねぎ,きゅうり, にんじん,ほうれん草,もや し,なす,ねぎ,みかん缶
4	18	金	ヨーグルト 軟飯 麩チャンプルー トマトサラダ すまし汁	みそ風味粥 豆腐のくず煮 トマト	ヨーグルト,ぶた肉,豆腐, 卵,わかめ,かつお節,み そ	胚芽米,油,砂糖,ふ	にがうり,キャベツ,トマト,た まねぎ,ねぎ
5	19	土	バナナ 冷やしうどん スティックチーズ 麦茶	食パン じゃが芋とツナのスープ煮 ヨーグルト	とり肉,かつお節,チーズ, ヨーグルト,ツナ缶	干しうどん,砂糖,食パン, じゃがいも	バナナ,きゅうり,ねぎ,たま ねぎ
7		月	ミルクまたは フォローアップ ミルク 鶏挽肉粥 胡瓜のもみ漬け 星の子すまし汁	人参リゾット 豆腐のステーキ みかん缶	とり肉,豆腐,かつお節	胚芽米,砂糖,油,ごま	にんじん,さやいんげん, きゅうり,オクラ,たまねぎ,み かん缶
8	22	火	りんご果汁 軟飯 豚挽肉のこってり炒め トマト ゆうがお汁	トマトリゾット 人参の甘煮 8日 メロン 22日 白桃缶	ぶた肉,かつお節,牛乳 8日 生クリーム 22日 ヨーグルト	胚芽米,油,砂糖,ごま,片 栗粉	りんご果汁,たまねぎ,にん じん,ピーマン,しょうが,トマ ト,とうがん,ねぎ 8日 メロン 22日 白桃缶
9	23	水	ミルクまたは フォローアップ ミルク 食パン ピザ風ポテト フレンチサラダ 野菜スープ	炒飯 オニオンスープ すいか	ぶた肉,チーズ	食パン,じゃがいも,油,砂 糖,胚芽米	なす,たまねぎ,マッシュ ルーム,ピーマン,レタス, きゅうり,トマト,キャベツ,に んじん,すいか
10	24	木	ミルクまたは フォローアップ ミルク 軟飯 かれのいの照り焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁	しらす粥 キャベツスープ煮 ヨーグルト	かれい,豆腐,かつお節, わかめ,みそ,しらす,ヨー グルト	砂糖,油	かぼちゃ,だいこん,ねぎ,に んじん,キャベツ,たまねぎ
11	25	金	ヨーグルト 軟飯 麻婆なす キャベツとわかめのおかか和え ほうれん草とトマトのスープ	挽肉粥 なすのやわらか煮 トマト	ヨーグルト,ぶた肉,わか め,かつお節,みそ	胚芽米,砂糖,片栗粉,油	なす,にんじん,たまねぎ,ね ぎ,しょうが,キャベツ,ほうれ ん草,トマト
12	26	土	バナナ ツナトマトスパゲティ スティックチーズ 麦茶	わかめ粥 じゃがいものトマト煮 ヨーグルト	ツナ缶,チーズ,わかめ, ヨーグルト	スパゲッティ,油,胚芽米, じゃがいも	バナナ,たまねぎ,ピーマン, トマト缶
14	28	月	ミルクまたは フォローアップ ミルク 軟飯 豚挽肉の炒め物 胡瓜やわらか煮 わかめスープ	オニオンリゾット キャベツのコンソメ煮 白桃缶	ぶた肉,わかめ	胚芽米,油,片栗粉	キャベツ,にんじん,ねぎ, きゅうり,たまねぎ,白桃缶
	29	火	ヨーグルト 軟飯 そぼろ煮 浅漬け 人参とチンゲン菜のスープ	食パン キャベツのソテー 野菜スープ	ヨーグルト,とり肉	胚芽米,油,砂糖,食パン	たまねぎ,ピーマン,きゅうり, キャベツ,チンゲン菜,にん じん
	30	水	りんご果汁 軟飯 かれのいの塩焼き ばんさんすう みそ汁	にゅうめん みかん缶	かれい,わかめ,かつお 節,とり肉,みそ	胚芽米,はるさめ,砂糖, 油,ふ,そうめん	りんご果汁,きゅうり,にんじ ん,ねぎ,みかん缶
	31	木	ミルクまたは フォローアップ ミルク 軟飯 鶏つくね 小松菜のツナ和え すまし汁	おかか粥 小松菜スープ ヨーグルト	とり肉,豆腐,ツナ缶,かつ お節,ヨーグルト	胚芽米,片栗粉,油,砂糖	こまつな,たまねぎ,ねぎ

◆都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。