



令和8年7月分離乳食献立表



いろは保育園

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	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 スティックチーズ	ぶた肉,ミルク,チーズ	胚芽米,油,砂糖,バター	たまねぎ,にんじん,なす, かぼちゃ,レタス,キャベツ, パプリカ,きゅうり
2	16	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	食パン なすのやわらか煮 ほうれん草のスープ	牛乳,さけ,のり,豆腐,かつお節,みそ	胚芽米,片栗粉,油,砂糖,食パン	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
3	17	金	ヨーグルト	軟飯 鮭チャンプルー 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,焼きふ,油,砂糖,小麦粉,黒砂糖,片栗粉	キャベツ,トマト,たまねぎ,ねぎ
4	18	土	バナナ	冷やしうどん 胡瓜やわらか煮 麦茶	おかか粥 じゃが芋とツナのスープ煮 ヨーグルト	とり肉,かつお節,ヨーグルト,ツナ缶	干しうどん,砂糖,胚芽米,じゃがいも	バナナ,きゅうり,ねぎ,たまねぎ
6		月	ミルクまたはフォローアップミルク	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 オニオンスープ	ぶた肉,かつお節	胚芽米,油,砂糖,ごま,片栗粉,バター	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
7	21	火	りんご果汁	鶏挽肉粥 胡瓜のもみ漬け 星の子すまし汁	野菜リゾット 豆腐のステーキ 7日 メロン 21日 人参スープ	とり肉,豆腐,かつお節	胚芽米,砂糖,油	りんご果汁,にんじん,さ やいんげん,きゅうり,オク ラ,たまねぎ 7日 メロン
8	22	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 ポテトスープ 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,ねぎ
9	23	木	ヨーグルト	軟飯 豚挽肉のナポリ風 マカロニサラダ オクラスープ	キャベツリゾット 大根のやわらか煮 挽肉スープ	ヨーグルト,ぶた肉,かつお節	片栗粉,油,砂糖,マカロニ,甘納豆,胚芽米	しょうが,にんにく,きゅうり, キャベツ,オクラ,たまね ぎ,だいこん
10	24	金	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 麻婆なす キャベツのおかか和え ほうれん草とトマトのスープ	挽肉粥 なすのやわらか煮 みかん缶	ぶた肉,かつお節,みそ	胚芽米,砂糖,片栗粉,油	なす,にんじん,干しい たけ,たまねぎ,ねぎ,しょ うが,キャベツ,ほうれんそ う,トマト,みかん缶
11	25	土	バナナ	ツナトマトスパゲティ 胡瓜のもみ漬け 麦茶	わかめ粥 じゃがいものトマト煮 ヨーグルト	ツナ缶	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,にんにく,きゅ うり
13	27	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 フルーツヨーグルト	ぶた肉,わかめ,ヨーグルト	胚芽米,油,片栗粉,砂糖	キャベツ,にんじん,ねぎ, きゅうり,たまねぎ,みかん 缶,もも缶
14	28	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,牛乳	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,チンゲンサ イ,にんじん
	29	水	りんご果汁	軟飯 かれの塩焼き ばんさんすう みそ汁	かぼちゃ粥 胡瓜と人参の和え物 ヨーグルト	かれい,わかめ,かつお節,牛乳,みそ,ヨーグルト	胚芽米,砂糖,油,焼きふ,小麦粉,バター	りんご果汁,きゅうり,にん じん,ねぎ,かぼちゃ
	30	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	のり粥 たまねぎやわらか煮 小松菜スープ	とり肉,豆腐,ツナ缶,かつお節,のり	胚芽米,片栗粉,油,砂糖	れんこん,こまつな,たま ねぎ,ねぎ
	31	金	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	マカロニきな粉和え 豆腐のスープ 白桃缶	たら,豆腐,かつお節,牛乳,きな粉,みそ	胚芽米,油,砂糖,マカロニ	だいこん,にんじん,干し いたけ,きゅうり,みかん 缶,ねぎ,たまねぎ,白桃缶

◆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。