



日曜	献立	材料名
1水	全粥 大豆と野菜煮 ふのすまし汁	米 大豆、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、米粉 麩、玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ
2木	全粥 鶏肉とじゃが芋煮 豆腐スープ	米 鶏ひき肉、じゃが芋、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 豆腐、玉ねぎ、昆布だし汁、しょうゆ
3金	全粥 夏野菜と豆腐煮 レモンサラダ煮 オレンジ	米 豆腐、玉ねぎ、にんじん、なす、ピーマン、昆布だし汁、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、しょうゆ、砂糖、昆布だし汁 オレンジ
6月	全粥 鶏じゃが 野菜煮 オレンジ	米 鶏ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、米粉 オレンジ
7火	全粥 鶏と野菜のあんかけ 七夕そうめん パナナ	米 鶏ひき肉、小松菜、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁、片栗粉 そうめん、玉ねぎ、にんじん、オクラ、昆布だし汁、しょうゆ パナナ
8水	全粥 魚と野菜煮 みそ汁	米 たら、トマト、きゅうり、キャベツ、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、みそ
9木	全粥 鶏肉と野菜煮 スープ	米 鶏肉、ピーマン、キャベツ、きゅうり、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ
10金	全粥 炒り豆腐風 野菜煮	米 豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、にんじん、玉ねぎ、油、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、ミニトマト、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉
13月	全粥 鶏肉と夏野菜煮 キャベツのサラダ煮 パナナ	米 鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、なす、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、昆布だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、砂糖、昆布だし汁 パナナ
14火	全粥 魚とじゃがいも煮 野菜スープ	米 さけ、じゃが芋、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ
15水	全粥 鶏肉のスープ 野菜煮	米 鶏ひき肉、玉ねぎ、昆布だし汁、しょうゆ 小松菜、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉
16木	全粥 魚と野菜煮 ミネストローネ	米 たら、いんげん、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、トマト、昆布だし汁、しょうゆ
17金	全粥 大豆と野菜煮 野菜煮 すいか	米 大豆、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 オクラ、きゅうり、にんじん、昆布だし汁、片栗粉 すいか
21火	全粥 トマトシチュー 野菜煮 パナナ	米 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、グリーンピース、ホールトマト、昆布だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、昆布だし汁、片栗粉 パナナ
22水	全粥 魚と野菜煮 オニオンスープ	米 さけ、きゅうり、じゃが芋、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ
23木	全粥 鶏肉とじゃがいも煮 野菜煮	米 鶏ひき肉、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉
24金	全粥 冷やしうどん 納豆みそり	米 うどん、玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ 納豆、玉ねぎ、じゃが芋、昆布だし汁、みそ、砂糖 まくわうり
27月	全粥 豆腐と野菜煮 かぼちゃ煮 オレンジ	米 豆腐、玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 かぼちゃ、きゅうり、昆布だし汁、しょうゆ オレンジ
28火	全粥 あんかけ 豆腐のすまし汁 パナナ	米 鶏ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、米粉 豆腐、玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ パナナ
29水	全粥 鶏肉と豆腐煮 すまし汁	米 鶏ひき肉、豆腐、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ
30木	全粥 魚と野菜煮 かぼちゃのみそ汁	米 たら、きゅうり、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 かぼちゃ、玉ねぎ、昆布だし汁、みそ
31金	全粥 豆腐と野菜煮 野菜煮 すいか	米 厚揚げ、玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 すいか

※ 午前午後の間食時間にはミルクを飲みます。  
 ※ 使用食材は、できるだけその日までに、ご家庭で食べていただきますようお願いいたします。  
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

～手づかみ食べ～ 生後10ヶ月頃になると食べ物認識して、自分から手を出すようになります。離乳食はつかんで食べやすい工夫しましょう。  
 ★ 野菜は柔らかく煮て、持ちやすい大きさに  
 ★ 麺類は7～8cmにカット ★ 汁の具や麺は、お皿にのせる