

2025年7月		離乳食献立表		長野保育園	
日		離乳食12～18		離乳食9～11	
1 日 火	午前	ヨーグルト せんべい			
	昼食	カレーうどん ゆでうどん、豚肉(もも)、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、水、ほんだし、カレールウ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、片栗粉 キャベツの胡麻和え キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、しょうゆ、砂糖 キウイフルーツ		やわらかうどん ゆでうどん、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、片栗粉 キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ	
	午後	牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ			
2 日 水	午前	牛乳 ビスケット			
	昼食	御飯 鮭のフライ さけ、食塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース 酢の物(かにかま) カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ みそ汁(とうがん・あげ) とうがん、油揚げ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ		軟飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 きゅうりの和え物 カットわかめ、きゅうり、もやし、しょうゆ みそ汁(とうがん) とうがん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	
	午後	牛乳 バナナ蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、バナナ			
3 日 木	午前	牛乳 せんべい			
	昼食	御飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉 はるさめサラダ(トマト) はるさめ、トマト、きゅうり、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ、ごま チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩、しょうゆ、中華だしの素 バナナ		軟飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、片栗粉 トマトの和え物 トマト、きゅうり、しょうゆ チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩、しょうゆ	
	午後	牛乳 ふかし芋じゃが じゃがいも、食塩、あおのり			
4 日 金	午前	牛乳 ビスケット			
	昼食	御飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、フレンチサラダ(マヨ) キャベツ、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、酢、砂糖 かき玉汁 卵、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし オレンジ		軟飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、小麦粉、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、砂糖 きゃべつの和え物 キャベツ、きゅうり、食塩 かき玉汁 卵、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉	
	午後	牛乳 ポップコーン			
7 日 月	午前	牛乳 サブレ			
	昼食	七夕そうめん 干しうどん、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、水、ほんだし、しょうゆ、みりん キャベツとにんじんの煮浸し キャベツ、にんじん、水、ほんだし、しょうゆ、みりん すいか		七夕そうめん 干しうどん、きゅうり、にんじん、水、しょうゆ キャベツとにんじんの煮浸し キャベツ、にんじん、水、しょうゆ	
	午後	麦茶 二色ゼリー オレンジ濃縮果汁、砂糖、アガー、水、りんご濃縮果汁、砂糖、アガー、水 せんべい			
8 日 火	午前	ヨーグルト せんべい			
	昼食	御飯 鶏の唐揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 もやしとわかめのナムル もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ		軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ 和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	
	午後	牛乳 みたらしマカロニ マカロニ、水、砂糖、しょうゆ、片栗粉			
9 日 水	午前	牛乳 ビスケット			
	昼食	中華どんぶり 米、豚肉(もも)、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、ごま油 きゅうりの中華味 きゅうり、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖 わかめスープ カットわかめ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩 オレンジ		中華どんぶり(軟飯) 米、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、片栗粉 きゅうりの和え物 きゅうり、しょうゆ わかめスープ カットわかめ、ねぎ、水、食塩	
	午後	牛乳 フライドポテト フレンチフライポテト、油、食塩、ケチャップ			
10 日 木	午前	牛乳 せんべい			
	昼食	御飯 鮭の照り焼き さけ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒 小松菜と油揚げの煮浸し こまつな、にんじん、油揚げ、水、ほんだし、しょうゆ、みりん みそ汁(じゃが芋・えのき) じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ		軟飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 小松菜の煮浸し こまつな、にんじん、水、しょうゆ みそ汁(じゃが芋) じゃがいも、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	
	午後	牛乳 おやつ焼きそば 焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース			

日		離乳食12～18	離乳食9～11
11日 金	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 タンドリーチキン 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ ほうれん草のソテー ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、食塩、コンソメ、油 ミネストローネ ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、水、ケチャップ、コンソメ、食塩、砂糖 オレンジ	軟飯 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ほうれん草のソテー ほうれんそう、キャベツ、食塩、油 野菜スープ たまねぎ、じゃがいも、にんじん、水、食塩
	午後	牛乳 野菜かりんとう	
14日 月	午前	牛乳 サブレ	
	昼食	わかめ御飯 米、炊き込みわかめ 豚肉のごましゃぶ 豚肉(肩ロース)、ねぎ、しょうが、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、白ねりごま 春雨の酢の物 はるさめ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖 かに豆腐汁 木綿豆腐、かにかまぼこ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉 オレンジ	軟飯 豚肉のごましゃぶ 豚肉(肩ロース)、ねぎ、しょうゆ、砂糖、白ねりごま きゅうりの和え物 にんじん、きゅうり、しょうゆ 豆腐スープ 木綿豆腐、水、食塩、片栗粉
	午後	牛乳 シュガートースト 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖	
15日 火	午前	ヨーグルト せんべい	
	昼食	御飯 肉じゃが(豚肉) 豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩 もやしのナムル もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ) 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 肉じゃが 豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、食塩 和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ) 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 大学かぼちゃ かぼちゃ、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま	
16日 水	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 かじきの磯辺揚げ かじき、食塩、こしょう、小麦粉、あおのり、パン粉、油 小松菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 みそ汁(たまねぎ、しめじ) たまねぎ、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ 小松菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖 みそ汁(たまねぎ、しめじ) たまねぎ、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	麦茶 牛乳ゼリー 牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉 せんべい	
17日 木	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	ツナピラフ 米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コンソメ、食塩、パセリ粉 粉ふき芋 じゃがいも、食塩、パセリ粉 コンソメスープ キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	野菜おじや 米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、食塩 粉ふき芋 じゃがいも、食塩 きゃべつスープ キャベツ、にんじん、水、食塩
	午後	麦茶 アイス(パピコ) ビスケット	
18日 金	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	冷やし中華 生中華めん、卵、ハム、きゅうり、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん キャベツのツナマヨネーズあえ キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ オレンジ	たまごがゆ 米、卵 キャベツとツナの和え物 キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、しょうゆ
	午後	麦茶 ヨーグルト クラッカー	
21日 月	午前		
	昼食	海の日	
	午後		
22日 火	午前	ヨーグルト せんべい	
	昼食	御飯 さばの竜田揚げ さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油 おくらのおかか和え オクラ、しょうゆ、かつお節 みそ汁(もやし・わかめ) もやし、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 さばの塩焼き さば、食塩 おくらのおかか和え オクラ、しょうゆ、かつお節 みそ汁(もやし・わかめ) もやし、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 お好み焼き 小麦粉、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、かつお節、油、おたふくお好みソース、あおのり	

2025年7月		離乳食献立表		長野保育園	
日		離乳食12～18		離乳食9～11	
23日	水	午前	牛乳 ビスケット		
		昼食	食パン ミートスパゲティ― スパゲティ―、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩 ボイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	食パン ミートスパゲティ― スパゲティ―、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、小麦粉、水、ケチャップ、食塩 ボイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩	
		午後	牛乳 おにぎり(塩こんぶ) 米、塩こんぶ、焼きのり		
24日	木	午前	牛乳 せんべい		
		昼食	御飯 みそ漬け豚肉のソテー 豚肉(ロース)、白みそ、みりん、酒 トマトのサラダ トマト、レタス、きゅうり、油、砂糖、食塩、しょうゆ、こしょう 麩のすまし汁(えのき) 焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩 オレンジ	軟飯 豚肉のやわらか煮 豚肉(ロース)、しょうゆ トマトのサラダ トマト、レタス、きゅうり、砂糖、食塩、しょうゆ 麩のすまし汁 焼ふ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	
		午後	牛乳 ホットケーキ(ココア) ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ピュアココア)、メープルシロップ		
25日	金	午前	牛乳 ビスケット		
		昼食	御飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ すまし汁(こまつな) こまつな、にんじん、水、ほんだし、しょうゆ、食塩 バナナ	軟飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、ケチャップ、砂糖 マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ すまし汁(こまつな) こまつな、にんじん、水、しょうゆ、食塩	
		午後	牛乳 えらべるおやつ		
28日	月	午前	牛乳 サブレ		
		昼食	三色どんぶり 米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ 塩もみきゅうり きゅうり、食塩 みそ汁(なす・たまねぎ) なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	三色どんぶり(軟飯) 米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり 塩もみきゅうり きゅうり、食塩 みそ汁(なす・たまねぎ) なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	
		午後	牛乳 まんまるじゃが じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、片栗粉		
29日	火	午前	ヨーグルト せんべい		
		昼食	冷やしきつねうどん ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、なると、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖 バナナ	うどんのやわらか煮 ゆでうどん、カットわかめ、にんじん、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖	
		午後	ジョア あられせんべい		
30日	水	午前	牛乳 ビスケット		
		昼食	御飯 夏野菜カレー 豚肉(もも)、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、カレールウ、牛乳、油、ウスターソース 切干大根サラダ(ツナ) 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、砂糖、油 オレンジ	軟飯 夏野菜シチュー 豚肉(もも)、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、牛乳、小麦粉、食塩 切干大根サラダ(ツナ) 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖	
		午後	牛乳 五平餅 米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ごま		
31日	木	午前	牛乳 せんべい		
		昼食	御飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 ひじきの炒り煮 ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん、水、ほんだし みそ汁(キャベツ) キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし メロン	軟飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 ひじきの煮物 ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ、いんげん、水、ほんだし みそ汁(キャベツ) キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)	
		午後	牛乳 ゆでとうもろこし		

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆



暑い夏は、体力を消耗したり食欲をなくしたりする時期です。
夏を元気に過ごすために、 バランスの良い食事をしっかりと、十分に睡眠をとりましょう。

