

2023年 7月献立表

離乳食

日付	曜日	中期	後期	給食に出てくる夏が旬の食材、みなさんはいくつ見つけられますか？			成育児童センター
				主に熱や力のものとなるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
1 土	とろとろ野菜ピーフン りんご	野菜ピーフン 大根なます・粉ふき芋 フルーツ（りんご）	ひーふん じゃがいも	とりみんち	きゃべつ・はくさい・んじん しいたけ・だいこん・あおさ・りんご	お茶 お菓子	
3 月	おかゆ ボトフ風 りんご	軟飯 ボトフ風・米粉のマカロニサラダ フルーツ（りんご）	こめ・こめこまかろに じゃがいも	とりささみ	たまねぎ・んじん・まっしゅるーむ ぐりんびーす・こまつな りんご	お茶 お菓子	
4 火	おかゆ かれいと野菜のうま煮 清汁・オレンジ	軟飯・かれいの煮つけ プロッコリーの海苔和え・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ さつまいも	かれい	ぶろっこりー・んじん・だいこん きざみのり・はくさい・えのき・ねぎ おれんじ	お茶 お菓子・りんご	
5 水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁・オレンジ	軟飯・鶏肉の炒め煮 チングン菜のサラダ・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・じゃがいも	とうふ とりささみ・うすあげ	きゃべつ・たまねぎ・あかひーまん ちんげんさい・んじん・こーん ねぎ・おれんじ	お茶 さつま芋の レモン煮	
6 木	おかゆ かれいと野菜の煮物 スープ・りんご	軟飯・かれいの旨煮 ラタトゥイユ・スープ フルーツ（りんご）	こめ・じゃがいも	かれい・だいす	すっさーに・なす・たまねぎ にんじん・とまと・ほうれんそ りんご	お茶 米粉パン	
7 金	く七夕 お楽しみ会>野菜がゆ 豆腐と野菜のうま煮 天の川スープ・オレンジ	く七夕 お楽しみ会>七夕ピラフ風軟飯 鶏の照り煮・天の川スープ フルーツ（オレンジ）	こめ ひーふん さつまいも	とりささみ とうふ	こーん・ぐりんびーす・にんじん たまねぎ・しめじ・ぶろっこりー おくら・おれんじ	お茶 黄色いか	
8 土	野菜がゆ 豆腐と野菜の煮物・清汁 りんご	鶏肉の甘辛丼風軟飯 キャベツのドレッシング和え・清汁 フルーツ（りんご）	こめ じゃがいも	とりみんち とうふ	たまねぎ・あかひーまん・きびーまん しいたけ・ねぎ・きゃべつ・にんじん こーん・だいこん・わかめ・りんご	お茶 ゼリー	
10 月	とろとろ野菜ピーフン オレンジ	野菜ピーフン 心かし芋 フルーツ（オレンジ）	ひーふん じゃがいも	とりささみ	きゅうり・こーん・はぶりか・わかめ あおさ・おれんじ	お茶 軟飯おにぎり	
11 火	おかゆ かれいの野菜あんかけ 味噌汁・りんご	軟飯・かれいの野菜あんかけ チングン菜のおろし和え・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ さつまいも	かれい	たまねぎ・んじん・ひーまん ちんげんさい・だいこん・しめじ はくさい・ねぎ・りんご	お茶 かぼちゃあん サンドせんべい	
12 水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 清汁・オレンジ	軟飯・鶏肉の角煮風 オクラと納豆のネバネバ和え・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・じゃがいも	とりみんち・とうふ なっとう	ぶろっこりー・んじん・おくら はくさい・たまねぎ・ねぎ・おれんじ	お茶 りんご ジュース寒天	
13 木	おかゆ かれいと野菜の煮物 味噌汁・オレンジ	軟飯・かれいのトマトソース キャベツのさっぱり和え・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ さつまいも	かれい	ほーるとまと・んじん・たまねぎ きゅうり・さくらうり・ほうれんそ うだいこん・おれんじ	お茶 米粉パン	
14 金	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 清汁・りんご	軟飯・肉豆腐 小松菜の和え物・清汁 フルーツ（りんご）	こめ じゃがいも	とりささみ とうふ・うすあげ	はくさい・たまねぎ・んじん こまつな・わかめ・ねぎ りんご	お茶 ゼリー	
15 土	野菜がゆ かれいと野菜の煮物 清汁・りんご	中華丼風軟飯 カリフラワーのドレッシング和え 清汁・フルーツ（りんご）	こめ さつまいも	とりみんち・かれい	にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ ぐりんびーす・かりふらわー・ぶろっこりー こーん・なす・ねぎ・りんご	お茶 お菓子	
18 火	おかゆ 豆腐と野菜のくず煮 味噌汁・オレンジ	軟飯・厚揚げの野菜あんかけ キャベツサラダ・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ じゃがいも	とうふ とりみんち	ぐりんびーす・たまねぎ・んじん きゅうり・きびーまん・かぼちゃ あおさ・おれんじ	お茶 ゼリー	
19 水	おかゆ かれいと野菜のうま煮 味噌汁・りんご	軟飯・鶏肉の照り煮 小松菜のおひたし・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ さつまいも	とりささみ かれい	こまつな・んじん・はくさい もやこ・しいたけ・ねぎ りんご	お茶 どうもろこし	
20 木	おかゆ 豆腐と野菜のくず煮 味噌汁・りんご	軟飯・野菜の米粉おやき いんげんのサラダ・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ・こめ さといも さつまいも	うすあげ とうふ	こーん・にんじん たまね・いんげん・はくさい おくら・りんご	お茶 マカロニきな粉	
21 金	おかゆ かれいと野菜のうま煮 清汁・オレンジ	軟飯・かれいの旨煮 高野豆腐の煮物・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ じゃがいも	かれい・こうやとうふ	だいこん・にんじん しめじ・ぐりんびーす・なす・わかめ おれんじ	お茶 汁ピーフン	
22 土	とろとろ野菜ピーフン りんご	野菜ピーフン・大根の和え物 フルーツ（りんご）	ひーふん じゃがいも	とりみんち	こーん・わかめ・なめこ・ねぎ だいこん・きゅうり・にんじん・りんご	お茶 ゼリー	
24 月	おかゆ ボトフ風 オレンジ	軟飯・ボトフ風 ひじきのマヨ和え フルーツ（オレンジ）	こめ・じゃがいも	とりささみ	たまねぎ・にんじん・ひじき いとうり・ぐりんびーす・おれんじ	お茶 米粉パン	
25 火	おかゆ かれいと野菜のうま煮 清汁・りんご	軟飯・かれいの煮つけ ほうれん草の和え物・清汁 フルーツ（りんご）	こめ さつまいも	かれい	ほうれんそう・にんじん・だいこん はくさい・たまねぎ・ねぎ りんご	お茶 ゼリー	
26 水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 じゃが芋スープ・オレンジ	軟飯・マーボー豆腐 春雨の中華和え・もずくスープ フルーツ（オレンジ）	こめ・はるさめ じゃがいも	とうふ・とりみんち	たまねぎ・しいたけ・にんじん ぐりんびーす・きゅうり・こーん もずく・おれんじ	お茶 すいか	
27 木	おかゆ かれいと野菜の煮物 味噌汁・りんご	軟飯・かれいの煮つけ コリンキーのサラダ・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ・さつまいも	かれい	こりんきー・きゅうり・にんじん たまねぎ・しいたけ・りんご	お茶 枝豆蒸しパン	
28 金	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 スープ・オレンジ	米粉パン・チリコンカン 小松菜ソテー・スープ フルーツ（オレンジ）	こめこばん じゃがいも	だいす びーふんすみっくす とりみんち・とうふ	にんじん・たまねぎ・こまつな あかひーまん・きびーまん・だいこん あおさ・おれんじ	お茶 軟飯おにぎり	
29 土	とろとろ野菜ピーフン りんご	野菜ピーフン・粉ふき芋 白菜のドレッシング和え フルーツ（りんご）	ひーふん・じゃがいも	とりささみ	にんじん・しげたけ・おくら・こーん はくさい・ぶろっこりー・りんご	お茶 お菓子	
31 月	野菜がゆ 豆腐と野菜のうま煮 スープ・りんご	フルコ芋・春雨風軟飯・キャベツのナムル 春雨スープ・フルーツ（りんご）	こめ・はるさめ さつまいも	とりみんち	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ にんじん・きゅうり・わくめ・あおさ りんご	お茶 手ようかん	

