

令和 7年度 7月離乳食献立表

	ごっくん期(初期)	もぐもぐ期(中期)	かみかみ期(後期)	ばくばく期(完了期)	おやつ		ごっくん期(初期)	もぐもぐ期(中期)	かみかみ期(後期)	ばくばく期(完了期)	おやつ
名前						名前					
月14日28日		鶏ささ身・キャベツ・ 玉葱・人参・小松菜の 柔らか煮 7～5倍粥	キャベツの味噌炒め 小松菜とツナの和え物 オクラと豆腐のすまし汁 ご飯	キャベツの味噌炒め 小松菜とツナの和え物 オクラと豆腐のすまし汁 ご飯	スティックパンの カリカリ焼き (牛乳)	月7日		鶏ささ身・冬瓜・人参・ ピーマン・白菜の 柔らか煮 7～5倍粥	鶏の治部煮風 高野豆腐の含め煮 豚汁 ご飯	鶏の治部煮風 高野豆腐の含め煮 豚汁 ご飯	七夕デザート (牛乳)
火1日15日29日		白身魚・玉葱・人参・ 大根・ほうれん草の 柔らか煮 7～5倍粥	鰯の西京焼き 野菜豆の含め煮 モロヘイヤの味噌汁 ご飯	鰯の西京焼き 野菜豆の含め煮 モロヘイヤの味噌汁 ご飯	おにぎり (牛乳)	火⑧日22日		白身魚・小松菜・人参・ 大根・さつま芋の 柔らか煮 7～5倍粥	白身魚の野菜あんかけ 小松菜のさっと煮 さつま芋の味噌汁 ご飯	白身魚の野菜あんかけ 小松菜のさっと煮 さつま芋の味噌汁 ご飯	具入りおにぎり (牛乳)
水2日16日30日		豆腐・人参・南瓜・ 茄子・インゲンの 柔らか煮 7～5倍粥	豆腐のつくね焼き 南瓜の含め煮 インゲンのおかか和え 茄子の味噌汁 ご飯	豆腐のつくね焼き 南瓜の含め煮 インゲンのおかか和え 茄子の味噌汁 ご飯	2・16日 コーンフレークおこし (ふわふわせんべい) 30日 スイカ チーズ	水9日23日		鶏ささ身・じゃが芋・ 玉葱・人参・胡瓜の 柔らか煮 7～5倍粥	ビーフシチュー 野菜と大豆の和風サラダ ご飯	ビーフシチュー 野菜と大豆の和風サラダ ご飯	9日 とうもろこし 23日 フルーツ入り ヨーグルト
木3日17日31日		豆腐・じゃが芋・ 玉葱・人参・ほうれん草の 柔らか煮 7～5倍粥	肉じゃが ほうれん草のポン酢和え 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯	肉じゃが ほうれん草のポン酢和え 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯	バナナ入りマフィン (牛乳)	木10日⑭日		白身魚・人参・大根・ 胡瓜・ほうれん草の 柔らか煮 7～5倍粥	赤魚の塩麴焼き オクラと胡瓜の和え物 吉野汁 ご飯	赤魚の塩麴焼き オクラと胡瓜の和え物 吉野汁 ご飯	キャロットケーキ (牛乳)
金4日18日		鶏ささ身・南瓜・茄子・ 赤パプリカ・キャベツの 柔らか煮 7～5倍粥	夏野菜カレー (28品目不使用ルウ使用) じゃこサラダ ご飯	夏野菜カレー じゃこサラダ ご飯	わらび餅 (牛乳)	金11日25日		豆腐・人参・南瓜・ ピーマン・ほうれん草の 柔らか煮 7～5倍粥	ポークチャップ ひじきの和え物 南瓜の味噌汁 ご飯	ポークチャップ ひじきの和え物 南瓜の味噌汁 ご飯	きな粉マカロニ (牛乳)
土5日19日		うどんと野菜の柔らか煮	冷やしきつねうどん (野菜の煮込みうどん)	冷やしきつねうどん (野菜の煮込みうどん)	パン (ふわふわせんべい) (牛乳)	土12日26日		うどんと野菜の柔らか煮	サラダうどん (野菜の煮込みうどん)	サラダうどん (野菜の煮込みうどん)	パン (ふわふわせんべい) (牛乳)
麺の日8日		うどんと野菜の柔らか煮	ジャージャー麺 (野菜の煮込みうどん)	ジャージャー麺 (野菜の煮込みうどん)		誕生日会24日		豆腐・冬瓜・ブロッコリー・ 人参・キャベツの 柔らか煮 7～5倍粥	枝豆しらすご飯 星のハンバーグと 夏野菜ソース キャベツのサラダ 冬瓜のすまし汁 /ぶどう	枝豆しらすご飯 星のハンバーグと 夏野菜ソース キャベツのサラダ 冬瓜のすまし汁 /ぶどう	

※離乳食献立は主に給食献立内の食材を使用していますが、練り製品・こんにやくなどは使用しません。

また生姜やにんにくは12か月を過ぎた頃から風味付け程度に使用することがあります。

※完了期(12か月)頃からカレールウも使用していきますが、つくし組さんではアレルギーを含まない乳児用のルウを使用します。

※献立で使用する食材は、事前に一度ご家庭で少量からお試ください。