



弘前保育園 7月離乳食献立表



※未喫食のフルーツはりんごかバナナに変更して提供します。

7月		献立名	主な材料	おやつ	主な材料
1	水	軟飯・千草焼き・磯部納豆・さつま芋サラダ・大根と玉ねぎの味噌汁・キウイフルーツ	米・卵・板かまぼこ・椎茸・人参・いんげん・豆腐・納豆・海苔・チーズ・さつま芋・ハム・胡瓜・レーズン・レタス・大根・玉ねぎ・キウイフルーツ	牛乳・ひじきいりおやき	小麦粉・卵・キャベツ・もやし・ネギ・豚肉・ひじき
2	木	軟飯・炒り豆腐・ブロッコリーと青梗菜炒め・いんげん和え物・卵とトマトの味噌汁・パイン	米・豆腐・豚肉・ミックスベジタブル・きくらげ・ねぎ・ブロッコリー・青梗菜・いんげん・人参・竹輪・ツナ・トマト・えのき・卵・パイン	牛乳・苺ジャムサンド	食パン・苺ジャム
3	金	軟飯・豚肉ソテー・いんげんの炒め物・ささみと胡瓜の和え物・水菜の味噌汁・メロン	米・豚肉・玉ネギ・人参・椎茸・いんげん・ささみ・胡瓜・水菜・メロン	牛乳・南瓜入りホットケーキ	ホットケーキミックス・南瓜・牛乳・豆乳
4	土	和風きのこスパゲティ・チーズ・ブロッコリー和え物・トマト・バナナ・牛乳	スパゲティ・しめじ・えのき・ベーコン・ピーマン・卵・バター・チーズ・ブロッコリー・人参・トマト・バナナ・牛乳	ミルクスイーツ（苺味）	牛乳・ミルクスイーツの素（苺）
6	月	軟飯・豚肉しょうが焼き風・大豆とじゃこの甘辛炒め・胡瓜の胡麻和え・切干大根の味噌汁・パイン	豚肉・玉ねぎ・大豆・小女子・ごま・胡瓜・切干大根・ネギ・パイン	牛乳・ふかし芋	じゃが芋
7	火	七夕そうめん・鶏肉ソテー・コールスローサラダ・トマト・メロン・麦茶	そうめん・錦糸卵・人参・オクラ・椎茸・鶏肉・キャベツ・胡瓜・コーン・トマト・メロン・麦茶	天の川パンナコッタ	牛乳・生クリーム・ゼラチン・ブルーハワイゼリー・オレンジ寒天
8	水	軟飯・豆腐入りおやき・さつま芋バター金平・ブロッコリーのナムル風・小松菜とネギ味噌汁・りんご	米・豆腐・鶏ひき肉・春菊・人参・玉ねぎ・卵・片栗粉・さつま芋・胡麻・バター・ブロッコリー・小松菜・ネギ・わかめ・りんご	牛乳・人参ケーキ	人参・ホットケーキミックス・卵・砂糖・バター・マーマレード
9	木	軟飯・五目卵焼き・人参炒め・パンサンスー・トマト・豚汁・キウイフルーツ	米・卵・板かまぼこ・いんげん・ひじき・ネギ・人参・春雨・胡瓜・ハム・胡麻・トマト・大根・ごぼう・里芋・しめじ・玉ねぎ・キウイフルーツ	牛乳・揚げパン風	バターロール・きなこ・砂糖
10	金	軟飯・タラ野菜あんかけ・春雨のソテー・ほうれん草のおかか和え・南瓜のワンタンほうとう・オレンジ	米・たら・人参・椎茸・いんげん・春雨・豚肉・ネギ・ピーマン・ほうれん草・白菜・豆腐・南瓜・しめじ・餃子の皮・オレンジ	フルーツ入りミルクスイーツ	りんご・バナナ・ミカン缶・桃缶・パイン缶・牛乳・ミルksスイーツの素
11	土	軟飯・肉じゃが・おから入りおやき・大根のゆかり和え・鮭フレーク・バナナ・麦茶	米・じゃが芋・人参・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース・おから・鶏ひき肉・卵・胡麻・青のり・片栗粉・大根・きゅうり・ゆかり・バナナ・麦茶	野菜ジュース・お菓子	野菜ジュース・せんべい・ビスコ
13	月	親子丼・金平ごぼう・ブロッコリーのおかか和え・キャベツの味噌汁・オレンジ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・板かまぼこ・卵・ネギ・きざみ海苔・ごぼう・胡麻・ブロッコリー・胡瓜・キャベツ・えのき・オレンジ	牛乳・ふかし芋	さつま芋
14	火	軟飯・鶏肉のヨーグルトソテー・夏野菜の胡麻味噌炒め・ほうれん草の白和え・トマト・ワンタンスープ・パイン	米・鶏肉・ヨーグルト・ナス・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・ズッキーニ・豚肉・ほうれん草・人参・しめじ・豆腐・トマト・ワンタンの皮・玉ねぎ・パイン	甘夏みかん入りミルクスイーツ	甘夏みかん缶詰・マーマレード・ミルクスイーツの素・牛乳
15	水	軟飯・鯖焼き魚・ツナス・トマト・スパゲティサラダ・卵スープ・キウイフルーツ	米・鯖・ナス・ツナ・トマト・スパゲティ・胡瓜・玉ねぎ・人参・ハム・卵・ナルト・ネギ・キウイフルーツ	牛乳・餃子風焼	小麦粉・豚肉・にら・ネギ・白菜・ひじき・たまご
16	木	軟飯・豆腐とツナのおやき・キャベツの和え物・南瓜の甘煮・トマト・小松菜の味噌汁・オレンジ	米・豆腐・ツナ・コーン・玉ねぎ・卵・チーズ・南瓜・キャベツ・胡瓜・トマト・小松菜・オレンジ	ぶどうゼリー	ぶどうジュース・ゼラチン・パイン缶
17	金	食パン・スクランブルエッグ・スパゲティソテー・ごぼうサラダ・ピシソワーズ風・スイカ	食パン・卵・ミックスベジタブル・ベーコン・牛乳・スパゲティ・玉ねぎ・赤ウィナー・ピーマン・ごぼう・胡瓜・人参・ひじき・ツナ・じゃが芋・ネギ・バター・生クリーム・スイカ	牛乳・鮭おにぎり	米・鮭フレーク・胡麻・チーズ
18	土	冷しうどん・チーズ・人参サラダ・メロン・麦茶	うどん・ハム・胡瓜・もやし・錦糸卵・チーズ・人参・レタス・コーン・メロン・麦茶	牛乳・ふかし芋	さつま芋
21	火	軟飯・カレイ焼き魚・夏野菜のそぼろあんかけ・春雨の和え物・ミートボール煮・バナナ	米・カレイ・人参・ピーマン・なす・ズッキーニ・豚ひき肉・いんげん・春雨・胡瓜・ハム・ごま・ミートボール・玉ねぎ・ブロッコリー・じゃが芋・バナナ	牛乳・さつま芋入り饅頭	さつま芋・ホットケーキミックス・胡麻
22	水	軟飯（ゆかりふりかけ）・豚肉のみぞれ煮・ほうれん草のソテー・レンコンなます・どさんこ汁・オレンジ	米・ゆかりふりかけ・豚肉・大根・ネギ・ほうれん草・ハム・コーン・レンコン・人参・胡瓜・豚ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・大豆・オレンジ	コーンフレークヨーグルトかけ	コーンフレーク・ヨーグルト・レーズン・りんご・バナナ
23	木	軟飯・彩り卵焼き・南瓜煮・白菜おかか和え・トマト・すいとん汁風・キウイフルーツ	米・卵・ハム・人参・いんげん・ひじき・椎茸・南瓜・白菜・鰹節・トマト・鶏肉・まいたけ・ごぼう・しめじ・ネギ・キウイフルーツ	牛乳・煮豆	金時豆・ザラメ
24	金	豆乳スープうどん・茹で卵・トマト・あちゃら漬け風・バナナ	うどん・豆乳・チャーシュー・きくらげ・板かまぼこ・ネギ・卵・トマト・キャベツ・なす・胡瓜・人参・すき昆布・バナナ	牛乳・スイートポテト	さつま芋・生クリーム・マーガリン
25	土	軟飯・麻婆豆腐・南瓜煮・キャベツさざ波和え・チーズ・オレンジ・牛乳	米・豆腐・ネギ・豚ひき肉・えのき・南瓜・キャベツ・胡瓜・竹輪・チーズ・オレンジ・牛乳	りんごゼリー	リンゴジュース・ゼラチン・桃缶
27	月	軟飯・鮭マヨネーズ焼き・ビーフン炒め・白菜なめだけ和え・ナス味噌汁・パイン	米・鮭・しめじ・玉ねぎ・パセリ・粉チーズ・ビーフン・ピーマン・人参・豚ひき肉・白菜・もやし・なめだけ・なす・パイン	牛乳・シュガートースト	食パン・バター・砂糖
28	火	軟飯・じゃが芋入りオムレツ・里芋煮転がし・キャベツの昆布和え・玉ねぎ味噌汁・キウイフルーツ	米・卵・じゃが芋・トマト・コーン・ピーマン・。チーズ・里芋・キャベツ・人参・さざ波昆布・玉ねぎ・キウイフルーツ	牛乳・豆腐カンパニョ	ホットケーキミックス・豆腐・胡麻・レーズン
29	水	野菜あんかけ丼（軟飯）・茹で卵・コーンサラダ・麦茶・スイカ。	米・豚ひき肉・南瓜・人参・玉ねぎ・セロリ・ナス・トマト・ズッキーニ・卵・胡瓜・コーン・ハム・麦茶・スイカ	牛乳・焼きとうもろこし	とうもろこし・醤油
30	木	塩野菜うどん・チーズ・トマト・キャベツゆかり和え・バナナ	うどん・塩スープ・豚肉・人参・きくらげ・もやし・エリンギ・コーン・ネギ・青梗菜・なると・チーズ・トマト・キャベツ・胡瓜・竹輪・バナナ	牛乳・苺ジャムサンド	食パン・苺ジャム
31	金	軟飯・鶏肉照り焼き・麻婆ナス風・キャベツの胡麻酢味噌和え・春雨スープ・りんご	米・鶏肉・ナス・豚ひき肉・ピーマン・玉ねぎ・グリーンピース・人参・キャベツ・胡瓜・竹輪・春雨・きくらげ・白菜・ハム・ネギ・りんご	コーンフレーク	牛乳・コーンフレーク



