

令和
3年度



7月離乳食献立表



社会福祉 法人 徳誠福祉会

小浜保育園

日	曜日	献立名	主材料名	おやつ		
1	木	おかゆ ハムとブロッコリーのやわらか煮 ずまし汁	豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ	ハイハイ	野菜 せんべい	
2	金	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ スープスパゲッティ	鶏肉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ コンソメ レタス 片栗粉 スパゲッティ	ミルク ウエハース	パフ リング	
3	土	おかゆ 野菜の和風のトトロ煮 麦 茶	ジャガ芋 人参 玉ねぎ 豚肉 トマト	たまご ポーロ	マンナ ビスケット	
4	日	休 日				
5	月	中華ざる パナナ	中華ざる麺 卵 長ねぎ ハム ほうれん草	ミルク ウエハース	ハイハイ	
6	火	おかゆ キャベツと竹輪の鯛そぼろあんかけ ほうれん草汁	竹輪 ほうれん草 人参 天ぷら粉 卵 キャベツ	パフ リング	たまご ポーロ	
7	水	おかゆ 野菜あんかけハンバーグ スパゲッティ コンソメスープ	挽肉 人参 玉ねぎ 牛乳 卵 パン粉 ケチャップ スパゲッティ	ハイハイ	ミルク ウエハース	
8	木	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ煮 ほうれん草汁	鶏肉 焼肉のたれ チーズ さつま芋 ほうれん草 大揚げ	野菜 せんべい	マンナ ビスケット	
9	金	おかゆ 野菜ソテー 鶏肉と野菜の中華あんかけ ずまし汁	エビ もやし 人参 ビーマン 大天 卵 玉ねぎ	ハイハイ	小魚 せんべい	
10	土	おかゆ 野菜肉じゃが トマトサラダ 麦 茶	豚肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ トマト ツナ缶	小魚せんべい	たまご ポーロ	
11	日	休 日				
12	月	スパゲッティナポリタン いちご 青梗菜のスープ	玉ねぎ スパゲッティ ビーマン ケチャップ わかめ 白ごま	ハイハイ	ひじき せんべい	
13	火	おかゆ 肉豆腐 マッシュポテト 玉ねぎスープ	豚肉 豆腐 玉ねぎ えのき ジャガ芋	マンナ ビスケット	ミルク ウエハース	
14	水	かぼちゃのマッシュ キャベツとコーンのトトロ煮 コーンスープ	かぼちゃ 卵 コンソメ キャベツ パン粉 薄力粉 玉ねぎ	ミルク ウエハース	たまご ポーロ	
15	木	おかゆ 肉じゃが 納豆 ずまし汁	豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ	パフ リング	林檎の ハイハイ	
16	金	おかゆ 焼魚 切干大根あんかけ わかめ汁	紅鮭 切干大根 人参 わかめ 豆腐	マンナ ビスケット	ウエハース ヨーグルト	
17	土	おかゆ 豚肉の肉じゃが風 コーンスープ	鶏肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ トマト	ウエハース	林檎の ハイハイ	
18	日	休 日				
19	月	野菜あんかけうどん 麦 茶	乾麺 キャベツ 人参 玉ねぎ	マンナ ビスケット	たまご ポーロ	
20	火	おかゆ スパゲッティ 肉団子のあんかけ じゃが芋汁	挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ スパゲッティ 牛乳 パン粉 ケチャップ ジャガ芋	野菜 せんべい	緑黄色 野菜ポーロ	
21	水	マカロニホワイトソース和え みかん缶詰付合せ コンソメスープ	ホワイトソース 牛乳 マカロニ 蒸しパン	林檎の ハイハイ	ミルク ウエハース	
22	木	海 の 日				
23	金	ス ポ ー ツ の 日				
24	土	おかゆ 野菜肉じゃが トマトサラダ 麦 茶	豚肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ トマト ツナ缶	パフ リング	野菜 せんべい	
25	日	休 日				
26	月	五目そうめん パナナ	冷麦 人参 みかんの缶詰 にんべんのたれ ハム	ウエハース	マンナ ビスケット	
27	火	野菜と枝豆のマッシュ 鶏ごぼうご飯 スパゲッティ ブロッコリーのやわらか煮 わかめスープ	とりごぼう釜めしの素 枝豆 ブロッコリー わかめ スパゲッティ ケチャップ	たまご ポーロ	カクテル ゼリー	
28	水	クリームシチュー パナナ 麦 茶	豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	ウエハース ヨーグルト	野菜 せんべい	
29	木	おかゆ 鮭とじゃが芋の和風煮 かぼちゃ甘煮 青梗菜のスープ	かぼちゃ 鮭とじゃが芋の和風煮 青梗菜 コンソメ	野菜の ハイハイ	たまご ポーロ	
30	金	おかゆ 牛肉とブロッコリーのあんかけトトロ煮 豆腐汁	牛肉 ブロッコリー 豆腐 わかめ	ビスケット	野菜せんべい	
31	土	おかゆ 鶏肉の肉じゃが風 トマトサラダ コーンスープ	鶏肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ トマト	マンナ ビスケット	林檎の ハイハイ	



平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。