

# 7月離乳食こんだてひょう



令和8年度 7月号  
あいさり認定こども園

日	曜日	ゴックン期(6か月頃)	モグモグ期(7~9ヶ月)		カミカミ期(10~11ヶ月頃)		パクパク期(12ヶ月~)		
		お昼	お昼	午後おやつ	お昼	午後おやつ	午前おやつ	お昼	午後おやつ
1	水		5倍粥 鶏ささみだし煮 人参煮 野菜スープ	ミルク	軟飯 鶏ささみだし煮 人参ツナ和え 野菜スープ	麦茶 きな粉パンがゆ	牛乳 ポーロ	麦飯 豚肉のねぎ塩ソース にんじんしりしり もやしのナムル みそ汁 果物	牛乳 ハイハイン
2	木		5倍粥 カレイの煮つけ 人参煮 人参スープ	ミルク	軟飯 カレイの焼き魚 人参煮 レタスツナサラダ 人参スープ パナナ	麦茶 パンがゆ	麦茶 スティックパン	麦飯 カレイ塩焼き 人参きんぴら レタスサラダ みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド
3	金		5倍粥 ささみと野菜の旨煮 ブロッコリーしらす和え	ミルク	軟飯 ささみと野菜の旨煮 ブロッコリーしらす和え	麦茶 パナナ	麦茶 ハイハイン	麦飯 豚肉と野菜の旨煮 ブロッコリーしらす和え	牛乳 パナナ
4	土		5倍粥 ささみと野菜の旨煮	ミルク	軟飯 ささみと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	麦茶 おやつ	麦飯 鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい
5	日								
6	月		納豆がゆ カレイの煮つけ 人参煮 野菜スープ	ミルク	納豆ごはん カレイの煮つけ 人参煮 野菜スープ パナナ	麦茶 ビスケット	麦茶 ハイハイン	麦飯 白身魚のマヨネーズ焼き 鶏肉と人参の煮物 オクラ納豆 みそ汁 果物	牛乳 ビスケット
7	火		トマトとささみのそうめん 大根サラダ	ミルク	トマトとささみのそうめん 大根サラダ	麦茶 パンがゆ	麦茶 せんべい	麦飯 夏野菜そうめん 短冊サラダ	牛乳 桃サンド
8	水		5倍粥 鶏ささみだし煮 人参煮 豆腐と野菜のスープ	ミルク	軟飯 鶏ささみだし煮 人参煮 茄子の煮物 豆腐と野菜のスープ	麦茶 ハイハイン	牛乳 ビスケット	麦飯 鶏肉の塩麹焼き 人参ツナサラダ 茄子の煮びたし みそ汁 果物	牛乳 せんべい
9	木		5倍粥 カレイの煮つけ かぼちゃの煮物 豆腐と野菜のスープ	ミルク	軟飯 カレイの煮つけ かぼちゃの煮物 トマトツナ和え 豆腐と野菜のスープ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 ウエハース	麦飯 鮭の照り焼き かぼちゃの甘煮 トマトサラダ みそ汁 ヨーグルト	麦茶 納豆ち子ミ
10	金		5倍粥 ささみと野菜の旨煮 キャベツサラダ		軟飯 ささみと野菜の旨煮 キャベツサラダ		麦茶 せんべい	麦飯 豚肉と野菜の旨煮 コールスローサラダ 果物	
11	土		5倍粥 ささみと野菜の旨煮	ミルク	軟飯 ささみと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	麦茶 おやつ	麦飯 ポークケチャップ 果物	麦茶 せんべい
12	日								
13	月		5倍粥 鶏ささみだし煮 ブロッコリー煮 ジャがいもスープ	ミルク	軟飯 鶏ささみだし煮 ブロッコリー煮 ジャがいもスープ	麦茶 ビスケット	麦茶 ヨーグルト	麦飯 鶏ささみだし煮 ブロッコリーしょうゆ和え 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 ビスケット
14	火		納豆がゆ カレイの煮つけ かぼちゃ煮 野菜スープ	ミルク	納豆ごはん カレイの煮つけ かぼちゃ煮 野菜スープ パナナ	麦茶 パンがゆ	麦茶 せんべい	麦飯 さばの照り焼き ひじきの煮物 納豆青のり和え みそ汁 果物	牛乳 ツナトースト
15	水		5倍粥 鶏ささみだし煮 小松菜煮 かぼちゃ煮 ほうれん草と豆腐のスープ	ミルク	軟飯 鶏ささみだし煮 小松菜ツナ和え かぼちゃ煮 ほうれん草と豆腐のスープ	麦茶 きな粉パンがゆ	牛乳 ポーロ	麦飯 豚肉みそ焼き 小松菜ツナ和え かぼちゃそぼろあん みそ汁 果物	牛乳 きな粉トースト
16	木		5倍粥 カレイの煮つけ ジャがいも煮 キャベツスープ	ミルク	軟飯 カレイの煮つけ ジャがいも煮 キャベツスープ ヨーグルト	麦茶 煮込みトマトパスタ	牛乳 スティックパン	麦飯 さわらの照り焼き 肉じゃが 山形のだし みそ汁 ヨーグルト	麦茶 煮込みトマトパスタ
17	金	対象なし	5倍粥 ささみと野菜のトマト煮 野菜スープ	ミルク	軟飯 ささみと野菜のトマト煮 野菜スープ パナナ	麦茶 ビスケット	麦茶 ハイハイン	麦飯 ポークケチャップ マカロニサラダ コンソメスープ 果物	牛乳 ビスケット
18	土		5倍粥 ささみと野菜の旨煮	ミルク	軟飯 ささみと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	麦茶 おやつ	麦飯 豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい
19	日								
20	月								
21	火		5倍粥 カレイの煮つけ ほうれん草しらす和え 野菜スープ	ミルク	軟飯 ほっけの焼き魚 ほうれん草しらす和え 野菜スープ パナナ	麦茶 パンがゆ	麦茶 ハイハイン	麦飯 ほっけのみそ焼き オクラの和え物 ほうれん草しらす和え みそ汁 果物	牛乳 ピザトースト
22	水		5倍粥 鶏ささみだし煮 キャベツサラダ トマトスープ	ミルク	軟飯 鶏ささみだし煮 キャベツサラダ トマトスープ	麦茶 パンがゆ	牛乳 ウエハース	麦飯 鶏肉の照り焼き 人参ツナサラダ キャベツサラダ ミネストローネ 果物	牛乳 ハムチーズホットサンド
23	木		5倍粥 カレイの煮つけ マッシュポテト 野菜スープ	ミルク	軟飯 カレイの煮つけ ツナポテト 野菜スープ ヨーグルト	麦茶 煮込みうどん	牛乳 スティックパン	麦飯 白身魚パン粉焼き ツナポテト ラタトゥイユ 切干大根スープ ヨーグルト	麦茶 煮込みうどん
24	金		5倍粥 豆腐煮 ささみとキャベツの和え物 野菜スープ	ミルク	軟飯 豆腐煮 ささみとキャベツの和え物 野菜スープ	牛乳 ビスケット	麦茶 せんべい	麦飯 マーボー豆腐 きゅうりとささみの和え物 野菜スープ 果物	牛乳 ビスケット
25	土		5倍粥 ささみと野菜の旨煮	ミルク	軟飯 ささみと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	麦茶 おやつ	麦飯 豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい
26	日								
27	月		5倍粥 カレイの焼き魚 ほうれん草納豆和え 野菜スープ	ミルク	軟飯 カレイの焼き魚 ほうれん草納豆和え 野菜スープ	牛乳 ツナ入りパンがゆ	麦茶 ハイハイン	軟飯 カレイの照り焼き ほうれん草納豆和え きゅうりのナムル みそ汁 果物	牛乳 ツナサンド
28	火		5倍粥 カレイの煮つけ ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	ミルク	軟飯 ほっけの焼き魚 ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	牛乳 きな粉パンがゆ	麦茶 ヨーグルト	軟飯 ほっけの焼き魚 切干大根サラダ ブロッコリー胡麻和え みそ汁	牛乳 きな粉トースト
29	水		5倍粥 豆腐煮 ジャがいも煮 小松菜和え 野菜スープ	ミルク	軟飯 豆腐煮 ツナじゃが煮 小松菜和え 野菜スープ パナナ	麦茶 ビスケット	牛乳 ポーロ	軟飯 豆腐ナゲット ツナじゃが煮 小松菜とコーンの和え物 みそ汁 果物	牛乳 ビスケット
30	木		5倍粥 鶏ささみだし煮 ほうれん草と人参の和え物 豆腐スープ	ミルク	軟飯 鶏ささみだし煮 ほうれん草と人参の和え物 豆腐スープ ヨーグルト	麦茶 煮込みそうめん	牛乳 スティックパン	麦飯 マーボー茄子 ほうれん草中華和え 中華スープ ヨーグルト	麦茶 煮込みそうめん
31	金		5倍粥 鶏ささみだし煮 ほうれん草人参の和え物 人参スープ	ミルク	軟飯 鶏ささみだし煮 ほうれん草と人参の和え物 人参スープ	麦茶 ビスケット	麦茶 ハイハイン	麦飯 ビビンバ 春雨サラダ わかめスープ 果物	牛乳 ビスケット

※7/10(金)は夏祭りのため、午後のおやつはなしになります。  
※都合により献立内容が変更する場合がありますので、予めご了承下さい。