

☆7月献立表 離乳食 初期☆

目安月齢5~6ヶ月頃

令和3年7月

港南台保育園

日	曜	1回食	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	木	ペースト粥 たいと人参煮 野菜スープ すりおろしりんご	たい	かゆ	にんじん こまつな たまねぎ はくさい りんご
2 16	金	ペースト粥 かれいとキャベツ煮 すまし汁 すりつぶしすいか	かれい	かゆ さつまいも	かぶ キャベツ ほうれんそう すいか
3 17 31	土	お粥 豆腐とじゃがいも煮 スープ すりおろしりんご	豆腐	かゆ じゃがいも	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ りんご
5 19	月	ペースト粥 かれいとズッキーニ煮 すまし汁 すりおろしりんご	かれい	かゆ	にんじん スズキーニ たまねぎ キャベツ りんご
6 20	火	ペースト粥 たいとトマト煮 野菜スープ すりつぶしすいか	たい	かゆ	トマト ほうれんそう はくさい チンゲンサイ すいか
7 21	水	ペースト粥 かれいとキャベツ煮 野菜スープ すりおろしりんご	かれい	かゆ	キャベツ にんじん ブロッコリー こまつな りんご
8 29	木	野菜入りうどん かぼちゃの煮物 すりおろしりんご	しらす干し	うどん	にんじん はくさい かぼちゃ カリフラワー チンゲンサイ りんご
9 30	金	ペースト粥 高野豆腐と野菜煮 すまし汁 すりおろしりんご	高野豆腐	かゆ	トマト こまつな ほうれんそう だいこん りんご
10 24	土	ペースト粥 カレイとさつまいも煮 すまし汁 すりつぶしすいか	かれい	かゆ さつまいも	ズッキーニ はくさい こまつな すいか
12 26	月	しらす粥 たいとほうれん草煮 すまし汁 すりおろしりんご	しらす干し たい	かゆ	ほうれんそう たまねぎ かぶ キャベツ りんご
13 27	火	お粥 豆腐とブロッコリー煮 野菜スープ すりおろしりんご	豆腐	かゆ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ たまねぎ りんご
14 28	水	野菜入りにゅうめん かぼちゃの煮物 すりつぶしすいか	しらす干し	そうめん	にんじん はくさい かぼちゃ こまつな ブロッコリー すいか

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆7月献立表 離乳食 中期☆ 目安月齢7~8ヶ月頃

令和3年7月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	木	お粥 ささみと人参煮 野菜スープ すりおろしりんご	青菜おじや 大根とブロッコリー煮	鶏肉	かゆ	にんじん こまつな たまねぎ はくさい りんご チンゲンサイ だいこん ブロッコリー スズキニ
16	金	お粥 たらとキャベツ煮 すまし汁 すりつぶしすいか	かぼちゃおじや きゅうりとなすとトマト	たら	かゆ さつまいも	キャベツ かぶ ほうれんそう すいか かぼちゃ きゅうり なす トマト
17 31	土	お粥 豆腐とじゃがいも煮 スープ すりおろしりんご	麩入りおじや 白菜のツナ和え	豆腐 ツナ	かゆ じゃがいも ぶ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ りんご たまねぎ はくさい だいこん
19	月	お粥 かわいとズッキーニ煮 すまし汁 ヨーグルト	野菜にゅうめん かぼちゃの煮物	かわい ヨーグルト かつお節	かゆ そうめん	にんじん スズキニ たまねぎ キャベツ こまつな かぼちゃ はくさい かぶ
20	火	パン粥 高野豆腐とブロッコリー煮 野菜スープ	しらす粥 きゅうりとキャベツ煮	高野豆腐 しらす干し	パン じゃがいも かゆ	ブロッコリー だいこん こまつな キャベツ きゅうり チンゲンサイ
21	水	お粥 たいとトマト煮 野菜スープ すりつぶしすいか	なすおじや さつまいもと人参煮	たい	かゆ さつまいも	トマト ほうれんそう はくさい チンゲンサイ すいかなす たまねぎ にんじん カリフラワー
29	木	お粥 かわいとキャベツ煮 野菜スープ すりおろしりんご	さつまいもおじや 大根と玉ねぎ煮	かわい	かゆ さつまいも	キャベツ にんじん ブロッコリー こまつな りんご だいこん スズキニ たまねぎ
30	金	野菜入りうどん かぼちゃの煮物 ヨーグルト	にんじん粥 かぶとトマト煮	鶏肉 かつお節 ヨーグルト	うどん かゆ	にんじん はくさい かぼちゃ カリフラワー チンゲンサイ かぶ トマト ほうれんそう
24	土	お粥 高野豆腐と野菜煮 すまし汁 りんご	ミルク粥 麩とブロッコリー煮	高野豆腐 調製粉乳	かゆ ぶ	トマト こまつな ほうれんそう だいこん りんご ブロッコリー きゅうり
26	月	お粥 カレイとさつまいも煮 すまし汁 すりつぶしすいか	豆腐入りみそおじや なすとチンゲン菜煮	かわい みそ 豆腐	かゆ さつまいも	スズキニ はくさい こまつな すいか たまねぎ なす かぶ チンゲンサイ
27	火	しらす粥 たらとほうれん草煮 すまし汁 すりおろしりんご	トマト粥 かぼちゃと人参煮	しらす干し たら	かゆ	ほうれんそう たまねぎ かぶ キャベツ りんご トマト かぼちゃ カリフラワー にんじん
28	水	お粥 ささみときゅうり煮 野菜スープ すりおろしりんご	ツナ粥 じゃがいもの煮物	鶏肉 ツナ	かゆ 米 じゃがいも	キャベツ きゅうり チンゲンサイ たまねぎ りんご はくさい ブロッコリー

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆7月献立表 離乳食 後期☆

目安月齢9～11ヶ月頃

令和3年7月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	木	軟飯 鶏肉と三色和え スープ ぶどう	枝豆入りおじや 大根 とブロッコリー煮	鶏肉	米 砂糖 かゆ	にんじん こまつな もやし たまねぎ わかめ ぶどう えだまめ だいこん ブロッ コリー スズキーニ
2 16	金	軟飯 鮭とキャベツ煮 みそ汁 すいか	かぼちゃおじや きゅ うりとなすとトマト	さけ いりこ みそ	米 さつまいも かゆ	キャベツ かぶ ほうれんそ う すいか かぼちゃ きゅ うり なす トマト
3 17 31	土	軟飯 鶏肉ともやしの 和えもの スープ り んご	麩入りおじや 白菜の ツナ和え	鶏肉 ツナ	米 砂糖 かゆ ぶ	もやし にんじん わかめ チンゲンサイ しめじ たま ねぎ りんご はくさい だ いこん
5 19	月	軟飯 かじきと温野菜 すまし汁 ヨーグルト	野菜にゅうめん かぼ ちやの煮物	かじき かつお節 ヨーグルト	米 そうめん	ブロッコリー にんじん は くさい えのきたけ ほうれ んそう たまねぎ こまつな かぼちゃ かぶ
6 20	火	スティックパン じゃ がいものそばろあんか け 野菜スープ ぶど う	しらす粥 きゅうりと キャベツ煮	豚肉 しらす干し	パン じゃがいも 砂 糖 でん粉 かゆ	たまねぎ 根深ねぎ もやし ぶどう キャベツ きゅうり チンゲンサイ
7 21	水	軟飯 豚肉とオクラの サラダ 野菜スープ すいか	なすおじや さつまい もと人参煮	豚肉	米 砂糖 かゆ さつ まいも	トマト オクラ きゅうり わか め はくさい チンゲンサイ す いか なす たまねぎ にんじん カリフラワー
8 29	木	軟飯 たらと甘酢和え みそ汁 りんご	さつま芋おじや 大根 と玉ねぎ煮	たら いりこ みそ	米 砂糖 かゆ さつ まいも	キャベツ にんじん たまねぎ なす 葉ねぎ りんご だいこん スズキーニ
9 30	金	野菜入りうどん かぼ ちやの煮物 ヨーグル ト	小松菜と納豆粥 かぶ とトマト煮	鶏肉 かつお節 ヨー グルト 納豆	うどん かゆ	にんじん はくさい かぼ ちや カリフラワー チンゲ ンサイ こまつな かぶ ト マト ほうれんそう
10 24	土	軟飯 大根とそばろあ ん すまし汁 りんご	きなこミルク粥 麩と ブロッコリー煮	豚肉 かつお節 調製 粉乳 きなこ	米 砂糖 でん粉 か ゆ ぶ	だいこん たまねぎ オクラ 根深ねぎ わかめ りんご ブロッコリー きゅうり
12 26	月	軟飯 鶏肉とズッキー ニ煮 すまし汁 すい か	豆腐入りみそおじや なすとチンゲン菜煮	鶏肉 かつお節 みそ 豆腐	米 かゆ	ピーマン スズキーニ にん じん だいこん こまつな すいか たまねぎ なす か ぶ チンゲンサイ
13 27	火	しらす入り軟飯 かじ きとナムル みそ汁 りんご	トマト粥 かぼちゃと 人参煮	しらす干し かじき いりこ みそ	米 砂糖 かゆ	もやし ほうれんそう キャ ベツ かぶ りんご トマト かぼちゃ カリフラワー に んじん
14 28	水	軟飯 豚肉とキャベツ のサラダ 野菜スープ りんご	ツナ粥 じゃがいもの 煮物	豚肉 ツナ	米 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅ うり チンゲンサイ たまねぎ りんご はくさい ブロッコ リー

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆7月献立表 離乳食 完了期☆

目安月齢12ヶ月頃～

令和3年7月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 三色和え スープ ぶどう	かぼちゃ ポーロー 牛乳	枝豆とせん べい 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	米 でん粉 油 砂糖	根深ねぎ にんじん こまつな もやし わかめ たまねぎ ぶ どう えだまめ
2	金	ごはん 鮭のムニエル キャ ベ玉サラダ みそ汁 すいか	きなこあら れ 牛乳	かぼちゃき んとん 牛 乳	さけ ハム みそ い りこ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ さつまいも 砂糖 こ ま	トマト たまねぎ しめじ キャベツ だいこん 葉ねぎ すいか かぼちゃ
3	土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 わか めともやしの和え物 スープ デラウェア	せんべい 牛乳	シャムサン ド 牛乳	鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま パン ジャム	もやし にんじん わかめ チ ンゲンサイ しめじ たまねぎ ぶどう
5	月	ごはん かじきのタンドリー 風 温野菜ソテー すまし汁 メロン	かぼちゃ ポーロー 牛乳	野菜クッ キー 牛乳	かじき ヨーグルト かつお節 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	にんじん ブロッコリー はく さい えのきたけ ほうれんそ う メロン
6	火	ロールパン じゃがいもの ミートグラタン ブロッコ リーときのこのサラダ スー プ ぶどう	きなこあら れ 牛乳	じゃこ チャーハン 麦茶	豚肉 チーズ 牛乳 しらす干し	パン じゃがいも マカ ロニ・スパグッティ パ ン粉 バター 小麦粉 油 砂糖 米 こま	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー しめじ えのき たけ 根深ねぎ もやし ぶど う
7	水	カレーピラフ 鶏肉の照り焼 き オクラとトマトのサラダ 野菜スープ すいか	せんべい 牛乳	7日 セタゼリー 牛乳 21日 りんごゼリー 牛乳	ウインナー 鶏肉 牛 乳	米 砂糖 でん粉 油 じゃがいも	マッシュルーム にんじん た まねぎ グリンピース トマト オクラ きゅうり わかめ す いか てんぐさ ジュース
8	木	ごはん たら煮付け 甘酢 和え みそ汁 メロン	かぼちゃ ポーロー 牛乳	さつまいも まんじゅう 牛乳	たら いらりこ みそ 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま 小麦粉 さつま いも	キャベツ にんじん たまねぎ なす 葉ねぎ メロン
9	金	冷やし中華 ポテトサラダ スープ フルーツヨーグルト	きなこあら れ 牛乳	焼きおにぎ り 麦茶	鶏肉 卵 ハム ヨー グルト かつお節	中華めん 砂糖 油 じゃがいも マヨドレ 米 こま	きゅうり トマト にんじん たまねぎ レタス えのきたけ みかん パナナ
10	土	ピピン丼 高野豆腐の煮物 すまし汁 デラウェア	せんべい 牛乳	麸ラスク 牛乳	豚肉 みそ 高野豆腐 かつお節 牛乳	米 砂糖 油 バター	もやし ほうれんそう にんじ ん だいこん さやえんどう オクラ 根深ねぎ わかめ ぶ どう
12	月	ごはん カレイのみそ焼き 夏野菜のマリネ すまし汁 すいか	かぼちゃ ポーロー 牛乳	豆乳もち 牛乳	かれい みそ かつお 節 豆乳 きなこ 牛 乳	米 油 砂糖 でん粉	ズッキーニ トマト ピーマン なす にんじん だいこん こ まつな すいか
13	火	ふりかけごはん なすと厚揚 げの甘辛炒め ナムル みそ 汁 デラウェア	きなこあら れ 牛乳	13日 米粉のブルーベリーマフィン 牛乳 27日 米粉のブルーベリーヨーグル トケーキ 牛乳	しらす干し 生揚げ ハム いらりこ みそ 豆乳 ヨーグルト 牛 乳	米 ごま 砂糖 油 ジャム バター	あおりの たまねぎ なす に んじん こねぎ もやし ほう れんそう かぶ キャベツ ぶ どう
14	水	ハヤシライス フレンチサラ ダ スープ メロン	せんべい 牛乳	じゃがもち 牛乳	豚肉 牛乳	米 バター 小麦粉 油 じゃがいも でん 粉 砂糖	たまねぎ マッシュルーム トマト ピューレー グリンピース キャベ ツ きゅうり にんじん わかめ はくさい 根深ねぎ メロン

給食MEMO

- ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
- ・7日☆食育の日 セタ「セタゼリー」になります。
- ・27日☆お楽しみおやつ 「米粉のブルーベリーヨーグルトケーキ」になります。
- ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。



月平均栄養量(幼児)
エネルギー：523kcal
たんぱく質：21.7g
カルシウム：230mg
食塩：1.6g
月平均栄養量(乳児)
エネルギー：475kcal
たんぱく質：20.0g
カルシウム：288mg
食塩：1.4g