

7月 献立表 離乳食(完了期)

2026 年 7 月

ユリアへきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	ひじきがゆ(完了期軟飯) キャベツとしらすの和え物(完了期) さつま芋のみそ汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	鶏もも肉、干しひじき、しらす干し、木綿豆腐	さやえんどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、えのきたけ	うるち米、さつまいも	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ	エネルギー 187kcal たんぱく質 8.5g 脂質 2.3g 炭水化物 35.4g 塩分 0.7g
2 木	具沢山がゆ(完了期) 小松菜の和え物(完了期) バナナ(離)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、こまつな、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 137kcal たんぱく質 5.6g 脂質 0.9g 炭水化物 27.8g 塩分 0.2g
3 金	食パン(離) 白身魚の甘みそ煮(完了期) ブロッコリーサラダ(完了期) 野菜スープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	ホキ	ブロッコリー(生)、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、まいたけ	食パン、さつまいも	米みそ、本みりん、水、こいくちしょうゆ、コンソメ	エネルギー 150kcal たんぱく質 8.3g 脂質 1.9g 炭水化物 27.7g 塩分 0.9g
6 月	軟飯(完了期) 豚肉と野菜のうま煮(完了期) たまねぎのみそ汁(完了期) オレンジ(離)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、だいこん、パレンシアオレンジ	うるち米、さといも、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 156kcal たんぱく質 7.6g 脂質 1.1g 炭水化物 30.7g 塩分 0.3g
7 火	にゅうめん(完了期) じゃが芋の煮物(完了期) バナナ(離)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	鶏もも肉	干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、バナナ	ひやむぎ、じゃがいも、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 217kcal たんぱく質 9.3g 脂質 1.7g 炭水化物 45.0g 塩分 1.5g
8 水	超熟ロールパン(離) 鶏肉の煮物(完了期) スイートポテトサラダ(完了期) コンソメスープ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏もも肉	にんじん、ぶなしめじ、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ	超熟ロールパン、さつまいも、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、本みりん、コンソメ	エネルギー 118kcal たんぱく質 6.8g 脂質 1.9g 炭水化物 22.3g 塩分 0.6g
9 木	軟飯(完了期) 白身魚の煮付け(完了期) のっぺい汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	ホキ、豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん	うるち米、さといも、かたくり粉、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 182kcal たんぱく質 9.6g 脂質 2.7g 炭水化物 31.4g 塩分 0.4g
10 金	食パン(離) 豆腐のそぼろあんかけ煮(完了期) パンプキンスープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	木綿豆腐、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、トマト	食パン、かたくり粉、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、コンソメ、水	エネルギー 263kcal たんぱく質 8.0g 脂質 4.2g 炭水化物 50.5g 塩分 0.7g
13 月	鶏井風がゆ(完了期) きゅうりとしらすの和え物(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、ぶなしめじ、きゅうり、にんじん	うるち米、さつまいも	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 134kcal たんぱく質 8.2g 脂質 1.6g 炭水化物 23.6g 塩分 0.7g
14 火	ちゃんぽんうどん(完了期) かぼちゃのそぼろ煮(完了期) バナナ(離)	○じゃが芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	豚もも肉、鶏ひき肉	にんじん、チンゲンサイ、ぶなしめじ、かぼちゃ、バナナ	うどん、じゃがいも	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 136kcal たんぱく質 8.5g 脂質 2.6g 炭水化物 22.0g 塩分 0.4g
15 水	コンソメリゾット(完了期) キャベツサラダ(完了期) オレンジ(離)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉	にんじん、たまねぎ、なす、キャベツ、きゅうり、パレンシアオレンジ	じゃがいも、うるち米	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 156kcal たんぱく質 7.5g 脂質 1.1g 炭水化物 32.1g 塩分 0.3g
16 木	超熟ロールパン(離) 白身魚のやわらか煮(完了期) きゅうりの和え物(完了期) パンプキンスープ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	ホキ	きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ	超熟ロールパン、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、本みりん、コンソメ	エネルギー 115kcal たんぱく質 6.5g 脂質 1.2g 炭水化物 22.3g 塩分 0.7g
17 金	中華だしうどん(完了期) キャベツの和え物(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉	りょくとうもやし、青ピーマン、ぶなしめじ、キャベツ、にんじん	うどん、じゃがいも	こいくちしょうゆ、中華だし、水	エネルギー 114kcal たんぱく質 7.3g 脂質 1.1g 炭水化物 21.7g 塩分 0.6g

21 火	軟飯(完了期) じゃが芋のそぼろ煮(完了期) すまし汁(完了期)	○じゃが芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	豚ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、ほうれんそう、 えのきたけ、にんじん	うるち米、じゃがいも、か たくり粉	水、こいくちしょうゆ、 本みりん、かつおだし	エネルギー 169kcal たんぱく質 6.4g 脂質 3.7g 炭水化物 28.8g 塩分 0.3g
22 水	タコライス風リゾット(完了期) ポテトサラダ(完了期)	○さつまいもスティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	豚ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、トマ ト、きゅうり、にんじん	うるち米、じゃがいも、さ つまいも	水、トマトケチャップ、 コンソメ、こいくちしょ うゆ	エネルギー 138kcal たんぱく質 4.2g 脂質 2.5g 炭水化物 26.9g 塩分 0.4g
23 木	軟飯(完了期) 豚肉の回鍋肉風(完了期) 豆腐スープ(完了期) オレンジ(離)	○人参スティック (離) ◎さつまいもスティック (離)	豚もも肉、木綿豆腐、乾 燥わかめ	キャベツ、青ピーマン、た まねぎ、チンゲンサイ、に んじん、パレンシアオレン ジ	うるち米、さつまいも	水、米みそ、本みり ん、こいくちしょうゆ	エネルギー 183kcal たんぱく質 8.3g 脂質 2.2g 炭水化物 34.5g 塩分 0.2g
24 金	食パン(離) ポトフ(完了期) キャベツのサラダ(完了期) バナナ(離)	○さつまいもスティック (離) ◎かぼちゃスティック (離)	鶏もも肉	たまねぎ、ぶなしめじ、か ぼちゃ、キャベツ、きゅう り、にんじん、バナナ	食パン、さつまいも	コンソメ、水、こいくち しょうゆ	エネルギー 165kcal たんぱく質 6.9g 脂質 2.2g 炭水化物 32.5g 塩分 0.7g
27 月	中華丼風がゆ(完了期) さつまいもの煮物(完了期) オレンジ(離)	○人参スティック (離) ◎さつまいもスティック (離)	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、チンゲンサイ、 はくさい、干しいたけ、 にんじん、刻み昆布、パ レンシアオレンジ	うるち米、かたくり粉、さつ まいも	水、こいくちしょうゆ、 中華だし	エネルギー 224kcal たんぱく質 10.6g 脂質 2.5g 炭水化物 45.0g 塩分 0.6g
28 火	超熟ロールパン(離) 鶏肉の煮物(完了期) コンソメスープ(完了期)	○じゃが芋スティック (離) ◎かぼちゃスティック (離)	鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ、にん じん、ほうれんそう	超熟ロールパン、じゃがい も	こいくちしょうゆ、水、 本みりん、コンソメ	エネルギー 117kcal たんぱく質 6.7g 脂質 1.9g 炭水化物 21.1g 塩分 0.5g
29 水	軟飯(完了期) 白身魚のやわらか煮(完了期) キャベツの和え物(完了期) 豆腐のみそ汁(完了期)	○人参スティック (離) ◎さつまいもスティック (離)	ホキ、乾燥わかめ、絹ご し豆腐	キャベツ、にんじん、えの きたけ	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、 本みりん、かつおだし、 米みそ	エネルギー 158kcal たんぱく質 6.8g 脂質 1.2g 炭水化物 31.4g 塩分 0.4g
30 木	マーボー丼風がゆ(完了期) 春雨サラダ(完了期)	○じゃが芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	豚ひき肉、木綿豆腐	なす、青ピーマン、にんじ ん、きゅうり	うるち米、緑豆はるさめ、 じゃがいも	水、中華だし、こいく ちしょうゆ、米みそ	エネルギー 171kcal たんぱく質 7.3g 脂質 4.8g 炭水化物 26.9g 塩分 0.5g
31 金	食パン(離) 白身魚のフレーク(完了期) コンソメスープ(完了期)	○人参スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	ホキ	トマト、たまねぎ、にんじ ん、ブロッコリー(生)	食パン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、 コンソメ	エネルギー 115kcal たんぱく質 7.0g 脂質 1.6g 炭水化物 21.0g 塩分 0.7g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です