

令和8年 7月分 7・8ヵ月（モグモグ期）



日付		献立表	主食	おやつ		材料名		
				午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉 ・豆腐	・人参 ・ほうれん草 ・バナナ
2	木	ポテトコロッケ風 ブロッコリーサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・ツナ	・玉ねぎ ・ブロッコリー ・しめじ
3	金	トマト肉じゃが ツナサラダ みそ汁 オレンジ	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・ツナ	・玉ねぎ・わかめ・オレンジ ・人参・キャベツ ・トマト・えのき
4	土	煮込みうどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・豚肉 ・粉チーズ	・キャベツ・もやし ・玉ねぎ・バナナ ・人参
6	月	高野豆腐のそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・春雨	・高野豆腐 ・豚ひき肉	・人参・もやし ・しいたけ・きゅうり ・玉ねぎ・わかめ
7	火	ハンバーグ ひじき炒め みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉	・玉ねぎ・ニラ ・ひじき ・人参
8	水	鶏肉の甘辛煮 トマトとツナのサラダ みそ汁 バナナ	七倍粥			・おかゆ	・鶏肉 ・ツナ	・トマト・バナナ ・小松菜 ・もやし
9	木	たらいうま煮 納豆和え みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・たら ・納豆	・ニラ・玉ねぎ ・もやし・かぼちゃ ・人参
10	金	肉豆腐 にんじんとじゃこのきんぴら みそ汁 バナナ	七倍粥			・おかゆ ・麴	・豚肉 ・豆腐 ・しらす	・玉ねぎ・人参 ・わかめ ・バナナ
11	土	冷やしうどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・粉チーズ	・きゅうり・バナナ ・わかめ ・トマト
13	月	高野豆腐の煮物 切干大根サラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・高野豆腐	・切干大根・玉ねぎ ・きゅうり ・人参
14	火	鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉 ・豆腐	・トマト・小松菜・人参 ・玉ねぎ・きゅうり
28	火	鶏肉のうま煮 ブロッコリーサラダ みそ汁				・おかゆ	・鶏肉	・キャベツ・人参 ・ブロッコリー・玉ねぎ
15	水	豆腐ミートグラタン風 おかか和え みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・豆腐・かつお節 ・豚ひき肉 ・粉チーズ	・玉ねぎ・えのき ・キャベツ・切り干し大根 ・きゅうり・人参
16	木	豚肉のうま煮 じゃが芋のきんぴら みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉	・ねぎ・玉ねぎ ・人参 ・キャベツ
17	金	肉じゃが ほうれん草の和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・麴	・豚肉	・人参・ほうれん草 ・玉ねぎ ・かぼちゃ

・3日（金）は、もも組保育参加です。