7月 献 立 表

令和7年

たまプラーザこどもの詩保育園

日	曜	献立名 朝おやつ	献立名 昼食	献立名 おやつ	献立名 補食	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
1	火	蒸しじゃが芋 麦茶	わかめご飯　味噌汁 豆腐の五目煮 トマトサラダ　グレープフルーツ 麦茶	マカロニソテー 牛乳	ビスケット 麦茶	味噌　木綿豆腐　鶏肉 牛乳	米　油　砂糖　片栗粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ　じゃが芋　ビスケット	わかめご飯の素　干ししいたけ　南瓜 えのき茸　チンゲン菜　昆布　大根 人参　キャベツ　コーン　トマト グレープフルーツ　玉ねぎ　パセリ	水　塩　チキンスープの素 こいくちしょうゆ　料理酒 麦茶
2	水	蒸しさつま芋 麦茶	ビビンバ丼　中華スープ 春雨の中華和え　バナナ　麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	せんべい 麦茶	豚肉　牛乳	米　砂糖　油　ごま油　ごま 春雨　ウエハース　さつま芋 せんべい	しょうが　ほうれん草　もやし　人参 大根　長ねぎ　きゅうり　バナナ ぶどうジュース　アガー	水　こいくちしょうゆ　塩 チキンスープの素 穀物酢　麦茶
3	木	せんべい 麦茶	茄子とチキンの和風スパゲティ コーンスープ トマトドレッシングサラダ　チーズ 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	鶏肉　チーズ　煮干し	スパゲティ　油　米 せんべい　いちごジャム　クラッカー	なす　玉ねぎ　焼きのり　コーン キャベツ　ブロッコリー　人参 小松菜	こいくちしょうゆ　みりん 料理酒　水 シチューフレーク トマトドレッシング　麦茶
4	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯　味噌汁 ひき肉とほうれん草の玉子焼き 白菜の塩昆布和え　パイナップル 麦茶	小豆蒸しパン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	高野豆腐　味噌　鶏卵 鶏肉　小豆　牛乳　ヨーグルト	米　押し麦　油　砂糖 薄力粉	干ししいたけ　しめじ　小松菜　昆布 玉ねぎ　ほうれん草　白菜　人参 きゅうり　塩昆布　パイナップル 南瓜	水　塩　こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
5	土	クラッカー 麦茶	豚丼　味噌汁 もやしの和え物　オレンジ　麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶		豚肉　厚揚げ　味噌	米　油　砂糖　いちごジャム クラッカー	玉ねぎ　グリンピース　干ししいたけ 人参　わかめ　昆布　もやし　コーン オレンジ	水　料理酒　万能つゆ 塩　こいくちしょうゆ　麦茶
7	月	蒸しじゃが芋 麦茶	【小暑】いなりご飯　そうめん汁 大根の味噌マヨ和え　スイカ　麦茶	お星様クッキー 牛乳	ポテト 麦茶	いなりの皮　かつお節　味噌 鶏卵　牛乳	米　砂糖　そうめん ノンエッグマヨネーズ 薄力粉　無塩バター じゃが芋　フライドポテト	干ししいたけ　人参　オクラ　昆布 大根　小松菜　コーン　すいか	水　穀物酢　塩 こいくちしょうゆ　麦茶
8	火	蒸し人参 麦茶	ご飯　コンソメスープ 夏野菜カレー キャベツの甘酢和え　ジョア　麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	おにぎり 麦茶	豚肉　ジョア　ヨーグルト スキムミルク	米　じゃが芋　油　砂糖 マンナビスケット	玉ねぎ　しめじ　チンゲン菜　人参 なす　トマト　キャベツ　きゅうり りんごソース	水　チキンスープの素　塩 カレールウ　穀物酢 こいくちしょうゆ　麦茶
9	水	せんべい 麦茶	肉野菜うどん ポテトサラダ　ゼリー（青りんご味） 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	ビスケット 麦茶	鶏肉　きな粉　牛乳	うどん　じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素　食パン 無塩バター　砂糖　せんべい ビスケット　米	白菜　人参　長ねぎ　昆布　きゅうり	水　こいくちしょうゆ みりん　塩　料理酒　麦茶
10	木	クラッカー 麦茶	ご飯　ズッキーニのスープ 鶏肉のピザ風焼き 野菜ソテー　グレープフルーツ 麦茶	梅おかかおにぎり 麦茶	せんべい 麦茶	鶏肉　チーズ　かつお節 煮干し	米　油　クラッカー　せんべい	ズッキーニ　人参　しめじ　玉ねぎ ピーマン　もやし　ブロッコリー コーン　グレープフルーツ　ねりうめ	水　チキンスープの素　塩 トマトケチャップ　麦茶 こいくちしょうゆ
11	金	蒸しさつま芋 麦茶	ふりかけご飯　味噌汁 さばの煮付け なめたけ和え　オレンジ　麦茶	バナナパンケーキ 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	煮干し　かつお節 高野豆腐　味噌　さば　牛乳	米　砂糖　薄力粉　油 さつま芋　いちごジャム　クラッカー	干ししいたけ　なす　玉ねぎ　昆布 しょうが　キャベツ　人参　ほうれん草 なめ茸　オレンジ　バナナ	水　万能つゆ　料理酒 こいくちしょうゆ　麦茶 ベーキングパウダー
12	土	せんべい 麦茶	中華丼　野菜スープ ビーフンサラダ　グレープフルーツ 麦茶	ケチャップライス 麦茶		豚肉	米　油　砂糖　片栗粉 ビーフン　せんべい	白菜　玉ねぎ　人参　チンゲン菜 大根　えのき茸　わかめ　きゅうり グレープフルーツ　コーン　ピーマン	水　塩　こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢　万能つゆ　麦茶 トマトケチャップ
14	月	大根煮 麦茶	ふりかけご飯　味噌汁 コロッケ 白菜のカリカリしらす和え パイナップル　麦茶	ミルクぐずもち 麦茶	ビスケット 麦茶	煮干し　かつお節　味噌 しらす　牛乳　きな粉	米　小切麩　コロッケ　油 片栗粉　砂糖　ビスケット	干ししいたけ　玉ねぎ　小松菜　昆布 白菜　人参　わかめ　パイナップル 大根	水　トマトケチャップ 中濃ソース　万能つゆ 麦茶　こいくちしょうゆ
15	火	蒸しさつま芋 麦茶	マーボー茄子丼　野菜スープ もやしとハムのサラダ　スイカ 麦茶	レーズンビスケット 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉　味噌　ロースハム 牛乳	米　油　砂糖　片栗粉 無塩バター　薄力粉 さつま芋	なす　長ねぎ　ピーマン　しょうが にんにく　キャベツ　干ししいたけ にら　もやし　きゅうり　すいか レーズン	水　こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢　塩　麦茶 ベーキングパウダー
16	水	蒸し人参 麦茶	ご飯　味噌汁 赤魚のみりん焼き 納豆和え　チーズ　麦茶	フライドポテト 牛乳	ポテト 麦茶	油揚げ　味噌　赤魚　納豆 チーズ　牛乳	米　砂糖　じゃが芋　油　フライドポテト	干ししいたけ　南瓜　水菜　昆布 しょうが　白菜　人参　ほうれん草	水　こいくちしょうゆ みりん　麦茶　塩
17	木	せんべい 麦茶	味噌ラーメン 鶏ささみと野菜のごまサラダ　バナナ 麦茶	ゼリー（グレープフルーツ味） ウエハース 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉　味噌　鶏肉　牛乳	中華麺　ごま油　油　砂糖 ごま グレープフルーツゼリーの素 ウエハース　せんべい　いちごジャム　クラッカー	キャベツ　もやし　人参　コーン ほうれん草　大根　きゅうり　バナナ	チキンスープの素　水 料理酒　みりん　塩 穀物酢　麦茶
18	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ふりかけご飯　味噌汁 わかめ入り玉子焼き 小松菜の和風マヨ和え グレープフルーツ　麦茶	冷や汁風そうめん 麦茶	せんべい 麦茶	煮干し　かつお節 高野豆腐　味噌　鶏卵　ツナ	米　さつま芋　油　砂糖 ノンエッグマヨネーズ そうめん　せんべい	干ししいたけ　しめじ　昆布　人参 玉ねぎ　わかめご飯の素　小松菜 もやし　グレープフルーツ　きゅうり 長ねぎ　南瓜	水　こいくちしょうゆ　麦茶 みりん　塩
19	土	クラッカー 麦茶	ご飯　コンソメスープ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ　オレンジ 麦茶	コーンおにぎり 麦茶		鶏肉	米　油　砂糖　クラッカー	人参　切干大根　万能ねぎ　玉ねぎ ピーマン　ブロッコリー　キャベツ コーン　オレンジ	水　チキンスープの素　塩 料理酒　トマトケチャップ 穀物酢　麦茶 こいくちしょうゆ
22	火	せんべい 麦茶	【大暑】梅しらすご飯　味噌汁 かれいの天ぷら 大根のおかか和え　パイナップル 麦茶	カップケーキ 牛乳	ヨーグルト 麦茶	しらす　油揚げ　味噌 かれい　かつお節　鶏卵 牛乳　ヨーグルト	米　薄力粉　片栗粉　油 無塩バター　砂糖　せんべい	ねりうめ　焼きのり　干ししいたけ 白菜　玉ねぎ　昆布　大根　人参 パイナップル	水　万能つゆ こいくちしょうゆ　麦茶 ベーキングパウダー
23	水	大根煮 麦茶	ご飯　すまし汁 鶏肉と野菜の炒め物 キャベツの味噌和え グレープフルーツ　麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	ポテト 麦茶	高野豆腐　鶏肉　味噌 牛乳	米　油　砂糖　せんべい　フライドポテト	干ししいたけ　長ねぎ　小松菜　昆布 玉ねぎ　人参　ピーマン　キャベツ きゅうり　グレープフルーツ とうもろこし　大根	水　こいくちしょうゆ　塩 料理酒　みりん　麦茶
24	木	蒸し人参 麦茶	野菜パン　コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のサラダ　チーズ　麦茶	わかめおにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏肉　チーズ	野菜パン　じゃが芋 マーマレード　油　砂糖　米 ビスケット	人参　ほうれん草　白菜　コーン わかめご飯の素	水　チキンスープの素　塩 こいくちしょうゆ　料理酒 穀物酢　麦茶
25	金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯　味噌汁 かれいの和風パン粉焼き 小松菜の煮浸し　オレンジ　麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	おにぎり 麦茶	厚揚げ　味噌　かれい 油揚げ　クリーム　ジョア	米　小切麩　薄力粉 パン粉　油　砂糖 無塩バター　さつま芋	干ししいたけ　キャベツ　昆布 にんにく　しょうが　青のり　小松菜 もやし　人参　オレンジ	水　こいくちしょうゆ 料理酒　塩　万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
26	土	クラッカー 麦茶	鶏丼　味噌汁 スパゲティサラダ　グレープフルーツ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶		鶏肉　味噌　きな粉	米　油　スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉　砂糖　クラッカー	玉ねぎ　人参　干ししいたけ　大根 チンゲン菜　長ねぎ　昆布　コーン グレープフルーツ	水　こいくちしょうゆ 料理酒　みりん　塩　麦茶 ベーキングパウダー
28	月	せんべい 麦茶	ふりかけご飯　味噌汁 肉野菜炒め かぼちゃサラダ　パイナップル 麦茶	フルーツパン 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	煮干し　かつお節　味噌 豚肉　牛乳	米　小切麩　油 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン　せんべい　いちごジャム　クラッカー	干ししいたけ　なす　長ねぎ　昆布 玉ねぎ　人参　南瓜　きゅうり パイナップル	水　こいくちしょうゆ 料理酒　塩　麦茶
29	火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯　味噌汁 たらの香り焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ チーズ　麦茶	ココアちんすこう 牛乳	せんべい 麦茶	油揚げ　味噌　たら　チーズ 牛乳	米　マカロニ　薄力粉　砂糖 油　じゃが芋　せんべい	干ししいたけ　白菜　チンゲン菜 昆布　しょうが　にんにく　きゅうり 人参	水　こいくちしょうゆ みりん　料理酒 人参ドレッシング　麦茶 ベーキングパウダー ココア　塩
30	水	大根煮 麦茶	ご飯　コンソメスープ チキンカレー 切干大根サラダ　オレンジ　麦茶	カルピスヨーグルトかん ビスケット 麦茶	ポテト 麦茶	鶏肉　ヨーグルト	米　小切麩　じゃが芋　油 砂糖　カルピス マンナビスケット　フライドポテト	キャベツ　人参　玉ねぎ　切干大根 きゅうり　オレンジ　寒天　パイン缶 大根	水　チキンスープの素　塩 カレールウ　穀物酢 こいくちしょうゆ　麦茶
31	木	クラッカー 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト ゼリー（グレープフルーツ味）　麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鶏卵　鶏肉　ウインナー ふりかけかつお　煮干し　ヨーグルト	中華麺　油　ごま　ごま油 砂糖　じゃが芋 グレープフルーツゼリーの素 米　クラッカー	きゅうり　トマト　玉ねぎ　パセリ	穀物酢　こいくちしょうゆ 水　チキンスープの素　塩 麦茶

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
幼児	目標量	566	19.8	16.4		270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	3.6
	平均量	550	20.5	15	87.5	257	2.5	212	0.31	0.34	39	1.5	5.8
乳児	目標量	462	16.2	13.3		225	2	200	0.2	0.3	18	1.3	3.2
	平均量	457	16.5	12.1	73.7	215	2.1	195	0.25	0.27	35	1.3	5.4

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行：株式会社ミールケア

令和7年　7月　離乳食献立表

たまプラーザこどもの詩保育園

		初期	中期	後期	
日	曜	お昼	お昼	お昼	午後
1	火	お粥　スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥　スープ 豆腐と大根のだし煮 かぼちゃのだし煮	軟飯　味噌汁 豆腐と大根の煮物 かぼちゃの煮物	しらすと野菜入りスープマカロニ
2	水	お粥　スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥　スープ かれいとほうれん草のだし煮 人参のだし煮	軟飯　スープ かれいとほうれん草の煮物 人参の煮物	軟飯 豚肉団子とさつま芋の煮物
3	木	お粥　スープ キャベツペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 ブロッコリーのだし煮	鶏そぼろと野菜入り和風スパゲティスープ ブロッコリーの煮物	軟飯 高野豆腐と小松菜の煮物
4	金	お粥　スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥　スープ しらすと人参のだし煮 白菜のだし煮	軟飯　味噌汁 しらすと人参の煮物 白菜の煮物	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
5	土	お粥　スープ 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 じゃが芋のだし煮	軟飯　味噌汁 鶏ささみと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 たらと人参の煮物
7	月	お粥　スープ かれいペースト 小松菜ペースト	かれいと野菜入りにゅうめん 小松菜のだし煮	かれいと野菜入りにゅうめん 小松菜の煮物	軟飯 お麩と大根の煮物
8	火	お粥　スープ なすペースト キャベツペースト	お粥　スープ 鶏そぼろとなすのだし煮 キャベツのだし煮	軟飯　スープ 鶏そぼろとなすの煮物 キャベツの煮物	軟飯 たらと人参の煮物
9	水	お粥　スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥　スープ 豆腐とじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	軟飯　味噌汁 豆腐とじゃが芋の煮物 人参の煮物	スティックパン 豚そぼろと白菜のケチャップ煮
10	木	お粥　スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ しらすと玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	軟飯　スープ しらすと玉ねぎの味噌煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
11	金	お粥　スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	お粥　スープ 豆腐とキャベツのだし煮 ほうれん草のだし煮	軟飯　味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 鶏そぼろとなすのケチャップ煮
12	土	お粥　スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥　スープ 鶏ささみと人参のだし煮 大根のだし煮	軟飯　スープ 鶏ささみと人参の煮物 大根の煮物	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
14	月	お粥　スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥　スープ しらすと白菜のだし煮 小松菜のだし煮	軟飯　味噌汁 しらすと白菜の煮物 小松菜の煮物	きな粉軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
15	火	お粥　スープ 豆腐ペースト さつま芋ペースト	お粥　スープ 豆腐と人参のだし煮 さつま芋のだし煮	軟飯　スープ 豆腐と人参の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 豚そぼろとキャベツの味噌煮
16	水	お粥　スープ かれいペースト かぼちゃペースト	お粥　スープ かれいとほうれん草のだし煮 かぼちゃのだし煮	軟飯　味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物	納豆軟飯 じゃが芋の煮物
17	木	お粥　スープ 大根ペースト キャベツペースト	お粥　スープ 鶏ささみと大根のだし煮 キャベツのだし煮	軟飯　スープ 鶏ささみと大根のケチャップ煮 キャベツの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
18	金	お粥　スープ さつま芋ペースト 人参ペースト	お粥　スープ 豆腐とさつま芋のだし煮 人参のだし煮	軟飯　味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物 人参の煮物	たらと野菜入りにゅうめん
19	土	お粥　スープ キャベツペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 ブロッコリーのだし煮	軟飯　スープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
22	火	お粥　スープ 大根ペースト 白菜ペースト	お粥　スープ かれいと大根のだし煮 白菜のだし煮	軟飯　味噌汁 かれいと大根の煮物 白菜の煮物	軟飯 お麩と人参の煮物
23	水	お粥　スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥　スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮	軟飯　スープ 鶏ささみとキャベツの味噌煮 人参の煮物	軟飯 高野豆腐と小松菜の煮物
24	木	お粥　スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	野菜パン粥　スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮	野菜パン　スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 豚肉団子と白菜のケチャップ煮
25	金	お粥　スープ 小松菜ペースト キャベツペースト	お粥　スープ しらすと小松菜のだし煮 キャベツのだし煮	軟飯　味噌汁 しらすと小松菜の煮物 キャベツの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
26	土	お粥　スープ 大根ペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 じゃが芋のだし煮	軟飯　味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 じゃが芋の煮物	きな粉軟飯 たらと玉ねぎの煮物
28	月	お粥　スープ かれいペースト かぼちゃペースト	お粥　スープ かれいと人参のだし煮 かぼちゃのだし煮	軟飯　味噌汁 かれいと人参の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 豚そぼろとなすの煮物
29	火	お粥　スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥　スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	軟飯　味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 人参の煮物	軟飯 たらと白菜の味噌煮
30	水	お粥　スープ キャベツペースト さつま芋ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	軟飯　味噌汁 鶏そぼろとキャベツのケチャップ煮 さつま芋の煮物	軟飯 お麩と人参の煮物
31	木	お粥　スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん じゃが芋のだし煮	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん じゃが芋の煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物

初期のポイント

この時期のエネルギーや栄養素は、まだ母乳やミルクから主に得られています。まずは、離乳食を飲み込むこと、その舌触りや味に慣れることが大切です。

中期のポイント

この時期、食べムラも出てきます。無理強いしたり急かしたりすると、嫌がって食べなくなることがあります。赤ちゃんにも日によって食欲のある時とない時があるので、個人のペースに合わせて進めていきましょう。

後期のポイント

使用食材も増えてきます。たんぱく質性食品はアレルギーの注意が必要なので、過度に与えすぎないように注意して進めていきましょう。
食べる量には個人差があります。食が細くても、体重が順調に増えて赤ちゃんが元気なら大丈夫です。

発行：株式会社ミールケア