

令和7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	火	鶏肉のうま煮 きゅうりの和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・春雨	・鶏肉	・きゅうり・ほうれん草 ・わかめ・えのき ・みかん缶
2	水	豆腐のそぼろあんかけ 春雨の和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・春雨	・豆腐 ・豚ひき肉	・人参・きゅうり ・ねぎ・もやし ・にら
3	木	パン粥 ポテトサラダ バナナ	パン			・パン ・じゃがいも	・ミルク ・粉チーズ	・人参 ・きゅうり ・バナナ
4	金	野菜のそぼろ煮 ツナサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ・キャベツ ・人参 ・わかめ
5	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
7	月	ハンバーグ しらす和え みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・そうめん	・豚ひき肉 ・しらす ・豆腐	・玉ねぎ ・ほうれん草 ・わかめ
8	火	高野豆腐の煮物 納豆和え みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・高野豆腐 ・豚ひき肉 ・納豆	・にら・さつまいも ・もやし・しめじ ・人参・玉ねぎ
9	水	豆腐のそぼろ煮 トマトとツナのサラダ みそ汁 バナナ	七倍粥			・おかゆ	・豆腐 ・豚ひき肉 ・ツナ	・人参・ほうれん草 ・ねぎ・玉ねぎ・バナナ ・トマト・わかめ・にら
10	木	鶏肉の甘辛煮 切干大根サラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・麴	・鶏肉	・玉ねぎ・人参 ・切干大根・小松菜 ・きゅうり
11	金	鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜の和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉	・小松菜・人参 ・もやし ・にら
12	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
14	月	豚肉と野菜の炒め煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・豚肉	・人参・キャベツ ・玉ねぎ ・かぼちゃ
15	火	豚肉のトマト煮 野菜の和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・豚肉	・玉ねぎ・人参 ・しめじ・かぼちゃ ・トマト・キャベツ
16	水	高野豆腐のそぼろ煮 ポテトサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・高野豆腐 ・豚ひき肉	・人参・しめじ ・きゅうり・にら ・わかめ
17	木	豚肉の炒め煮 ひじきと人参のサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・豚肉 ・豆腐	・ひじき ・人参 ・小松菜

・23日（水）は、もも組保育参加です。