

2026年 7月

## 予定献立表

| 月                                                                                               | 火                                                                                                                                                                           | 水                                      | 木                                                                                                  | 金                                         | 土                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>初期</div>                                                                                   |                                                                                                                                                                             | 1<br>つぶし10倍粥<br>魚とブロッコリー煮<br>バナナペースト   | 2<br>つぶし10倍粥<br>豆腐と玉ねぎののり煮<br>人参ペースト                                                               | 3<br>つぶし10倍粥<br>魚のすり流し<br>かぼちゃとブロッコリーののり煮 | 4<br>つぶし10倍粥<br>豆腐と人参煮<br>キャベツののり煮                                                    |
|                                                                                                 |                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                    |                                           |                                                                                       |
| 6<br>つぶし10倍粥<br>魚と胡瓜のだし煮<br>からし菜ののり煮                                                            | 7<br>つぶし10倍粥<br>豆腐とキャベツのだし煮<br>きゅうりのすり流し                                                                                                                                    | 8<br>つぶし10倍粥<br>魚のペースト<br>人参ののり煮       | 9<br>ブロッコリー粥<br>豆腐と人参のペースト<br>じゃがいものだし煮                                                            | 10<br>つぶし10倍粥<br>魚とじゃがいものペースト<br>ヘチマののり煮  | 11<br>つぶし10倍粥<br>豆腐と胡瓜煮<br>バナナペースト                                                    |
|                                                                                                 |                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                    |                                           |                                                                                       |
| 13<br>トマト粥<br>魚とキャベツのスープ煮<br>冬瓜のペースト                                                            | 14<br>つぶし10倍粥<br>豆腐のペースト<br>人参のスープ                                                                                                                                          | 15<br>つぶし10倍粥<br>魚のすり流し<br>玉葱のスープ      | 16<br>おべんとう<br> | 17<br>小松菜粥<br>魚のだし煮<br>キャベツのペースト          | 18<br>つぶし10倍粥<br>豆腐のペースト<br>さつまいもペースト                                                 |
|                                                                                                 |                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                    |                                           |                                                                                       |
| 20<br>海の日<br> | 21<br>つぶし10倍粥<br>魚のだし煮<br>バナナペースト                                                                                                                                           | 22<br>つぶし10倍粥<br>豆腐のペースト<br>南瓜と玉葱のペースト | 23<br>つぶし10倍粥<br>魚のペースト<br>冬瓜とトマトのペースト                                                             | 24<br>きなこ粥<br>豆腐と玉ねぎののり煮<br>さつまいも煮        | 25<br>つぶし10倍粥<br>魚と小松菜ののり煮<br>玉葱のペースト                                                 |
|                                                                                                 |                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                    |                                           |                                                                                       |
| 27<br>つぶし10倍粥<br>豆腐のすり流し<br>人参のだし煮                                                              | 28<br>つぶし10倍粥<br>魚ののり煮<br>胡瓜のペースト                                                                                                                                           | 29<br>10倍粥<br>豆腐と人参のペースト<br>小松菜のくたく煮   | 30<br>つぶし10倍粥<br>魚のすり流し<br>人参のおろし煮                                                                 | 31<br>つぶし10倍粥<br>豆腐のトマト煮<br>ナスのペースト       |                                                                                       |
|                                                                                                 |                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                    |                                           |                                                                                       |
|                                                                                                 | 5～6カ月の離乳食<br><br>この時期は、母乳やミルク以外のものを飲み込む練習をします。<br>離乳食の形態は、滑らかにすりつぶしたポタージュ状のがおすすめです！<br><br>今はまだ、栄養のほとんどを母乳やミルクから摂りますので、離乳食を沢山食べなくても<br>悩む必要はありません。離乳食に慣れてきたら次のステップに進みましょう！！ |                                        |                                                                                                    |                                           |  |

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

| 日付 | 曜 | 材料と体内での主なはたらき |               |             |
|----|---|---------------|---------------|-------------|
|    |   | 血や肉となる食べ物     | 力や熱となる食物      | 体の調子を整える食物  |
| 1  | 水 | 鮭             | 1 0 倍がゆ       | ブロッコリー バナナ  |
| 2  | 木 | 絹ごし豆腐         | 1 0 倍がゆ       | 玉葱 人参       |
| 3  | 金 | ホキ            | 1 0 倍がゆ       | 南瓜 ブロッコリー   |
| 4  | 土 | 絹ごし豆腐         | 1 0 倍がゆ       | 人参 キャベツ     |
| 5  | 日 |               |               |             |
| 6  | 月 | 赤魚            | 1 0 倍がゆ       | 胡瓜 ほう菜      |
| 7  | 火 | 絹ごし豆腐         | 1 0 倍がゆ       | キャベツ 胡瓜     |
| 8  | 水 | ホキ            | 1 0 倍がゆ       | 人参          |
| 9  | 木 | 絹ごし豆腐         | 1 0 倍がゆ ジャがいも | ブロッコリー 人参   |
| 10 | 金 | ホキ            | 1 0 倍がゆ ジャがいも | ヘチマ         |
| 11 | 土 | 絹ごし豆腐         | 1 0 倍がゆ       | 胡瓜 バナナ      |
| 12 | 日 |               |               |             |
| 13 | 月 | ホキ            | 1 0 倍がゆ       | トマト キャベツ 冬瓜 |
| 14 | 火 | 絹ごし豆腐         | 1 0 倍がゆ ジャがいも | 人参          |
| 15 | 水 | 鮭             | 1 0 倍がゆ       | 玉葱          |
| 16 | 木 |               |               |             |
| 17 | 金 | 赤魚            | 1 0 倍がゆ       | 小松菜 キャベツ    |
| 18 | 土 | 絹ごし豆腐         | 1 0 倍がゆ さつまいも |             |
| 19 | 日 |               |               |             |
| 20 | 月 |               |               |             |
| 21 | 火 | ホキ            | 1 0 倍がゆ       | バナナ         |
| 22 | 水 | 絹ごし豆腐         | 1 0 倍がゆ       | 玉葱 南瓜       |
| 23 | 木 | 赤魚            | 1 0 倍がゆ       | 冬瓜 ほうれん草    |
| 24 | 金 | きな粉 絹ごし豆腐     | 1 0 倍がゆ さつまいも | 玉葱          |
| 25 | 土 | ホキ            | 1 0 倍がゆ       | 小松菜 玉葱      |
| 26 | 日 |               |               |             |
| 27 | 月 | 絹ごし豆腐         | 1 0 倍がゆ       | 人参          |
| 28 | 火 | 鮭             | 1 0 倍がゆ       | 胡瓜          |
| 29 | 水 | 絹ごし豆腐         | 1 0 倍がゆ       | 人参 小松菜      |
| 30 | 木 | ホキ            | 1 0 倍がゆ       | 人参          |
| 31 | 金 | 絹ごし豆腐         | 1 0 倍がゆ       | トマト ほう 茄子   |

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。