

2026年07月



令和8年度 7月離乳食献立表



嘉麻市立保育所

日付	時間帯	5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～12ヶ月頃
01(水)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎののり 豆腐の裏ごし	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 豆腐と野菜のだし煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉の柔らか煮、人参とツナの和え物添え オクラと野菜のスープ
02(木)	昼食	つぶしがゆ 麩とブロッコリーののり 人参のペースト	おかゆ ささ身と野菜の柔らかおじや ブロッコリーと人参の柔らか煮 バナナマッシュ	牛肉と野菜のおじや ブロッコリーと人参のおかか和え バナナ
03(金)	昼食	つぶしがゆ キャベツと人参ののり 玉ねぎとかぼちゃののり	おかゆ ささ身とキャベツと人参の柔らか煮 玉ねぎとかぼちゃのだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚肉と納豆の旨煮風 みそ汁風
04(土)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと人参ののり キャベツと玉ねぎののり	おかゆ ささ身とじゃがいもと人参の柔らか煮 キャベツと玉ねぎのだし煮	おかゆ又は軟飯 牛肉と野菜のトマト煮 キャベツと人参の和え物
06(月)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとじゃがいもののり キャベツと人参ののり	おかゆ ささ身と玉ねぎとじゃがいもの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮	おかゆ又は軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め煮、キャベツと人参の和え物添え みそ汁風
07(火)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参ののり 麩とさつまいもののり	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 麩とさつまいものだし煮	おかゆ又は軟飯 柔らかハンバーグ、きゅうりと人参の和え物添え 野菜のスープ
08(水)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎののり 人参と小松菜ののり	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 人参と小松菜の柔らか煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉と野菜のコーンクリーム煮 人参と小松菜のスープ
09(木)	昼食	つぶしがゆ 大根と人参ののり かぼちゃと玉ねぎののり	おかゆ 白身魚と大根と人参の柔らか煮 かぼちゃと玉ねぎのだしスープ 刻みすいか	おかゆ又は軟飯 白身魚の煮つけ風、大根と人参の和え物添え みそ汁風 すいか
10(金)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎののり 麩とじゃがいもののり	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 麩とじゃがいものだし煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 ささ身と野菜のトマト煮 きゅうりと人参の和え物 オレンジ
11(土)	昼食	つぶしがゆ 豆腐と玉ねぎののり 麩と人参ののり	おかゆ ささ身と豆腐と玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜のだし煮	おかゆ又は軟飯 麻婆豆腐風 わかめスープ風
13(月)	昼食	つぶしがゆ ブロッコリーと人参ののり 麩と玉ねぎののり	おかゆ ささ身とブロッコリーと人参の柔らか煮 麩と玉ねぎのコーンクリーム煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉の照り焼き、ブロッコリー添え コーンスープ風
14(火)	昼食	つぶしがゆ 豆腐と人参ののり 玉ねぎとじゃがいもののり	おかゆ ささ身と豆腐と人参の柔らか煮 玉ねぎとじゃがいものだしスープ	おかゆ又は軟飯 松風焼き風、きゅうりの和え物添え みそ汁風
15(水)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎののり 麩とさつまいもののり	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 麩とさつまいもの柔らか煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉の柔らか煮、きゅうりと人参和え物添え 野菜とさつまいものスープ
16(木)	昼食	つぶしがゆ 人参と小松菜ののり 豆腐と玉ねぎののり	おかゆ 白身魚と人参と小松菜の柔らか煮 豆腐と玉ねぎのだしスープ	おかゆ又は軟飯 鮭の照り焼き風、小松菜と人参の煮物添え みそ汁風
17(金)	昼食	つぶしがゆ 人参とかぼちゃののり じゃがいもと玉ねぎののり	おかゆ ささ身と人参とかぼちゃの柔らか煮 じゃがいもと玉ねぎのだし煮 バナナマッシュ	おかゆ又は軟飯 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりとトマトの和え物 バナナ
18(土)	昼食	つぶしがゆ 白菜と人参ののり 玉ねぎと小松菜ののり	おかゆ ささ身と白菜と人参の柔らか煮 玉ねぎと小松菜のだし煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 豚肉と野菜のあんかけ 玉ねぎと小松菜のスープ オレンジ
21(火)	昼食	つぶしがゆ 人参と小松菜ののり 麩と玉ねぎののり	おかゆ ささ身と人参と小松菜の柔らか煮 麩と野菜のだしスープ 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 ふわふわ親子丼風 小松菜と人参和え物 オレンジ
22(水)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎののり 麩とじゃがいもののり	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜のだし煮	おかゆ又は軟飯 ささ身と野菜の煮物 みそ汁風
23(木)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとじゃがいもののり 麩と人参ののり	おかゆ ツナと玉ねぎとじゃがいもの柔らか煮 麩と野菜の柔らか煮	おかゆ又は軟飯 ツナオムレツ風 豚肉と野菜のトマト煮
24(金)	昼食	つぶしがゆ キャベツと人参ののり 麩と玉ねぎののり	おかゆ 白身魚とキャベツと人参の柔らか煮 麩と野菜の柔らか煮	おかゆ又は軟飯 白身魚と野菜の煮物 キャベツときゅうりの和え物
25(土)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎののり 麩と野菜ののり	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 肉みそ風 すまし汁風
27(月)	昼食	つぶしがゆ 白菜と玉ねぎののり 人参と小松菜ののり	おかゆ ささ身と白菜と玉ねぎのやわらか煮 人参と小松菜のだし煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 豚肉と野菜のあんかけ風 人参のしらす干し煮 オレンジ
28(火)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎののり 麩と人参ののり	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜の柔らか煮 バナナマッシュ	おかゆ又は軟飯 牛肉と野菜のトマト煮 人参ときゅうりの和え物 バナナ
29(水)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参ののり 麩とキャベツののり	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 キャベツと人参のしらす干し煮	おかゆ又は軟飯 麻婆豆腐風 キャベツのしらす干し和え
30(木)	昼食	つぶしがゆ ブロッコリーと人参ののり 玉ねぎとじゃがいもののり	おかゆ 白身魚とブロッコリーと人参の柔らか煮 玉ねぎとじゃがいものだしスープ	おかゆ又は軟飯 鮭の照り焼き、ブロッコリー添え みそ汁風
31(金)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎののり 麩とキャベツののり	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 照り焼きチキン風、人参ときゅうりの和え物添え 野菜スープ