



7月の離乳食献立予定表



令和7年7月1日
こほうしこども園

日	曜日	後期献立名(午前食) ※初期、中期食は後期食の献立をもとに作っています。	主な食材
1	火	軟飯、白身魚の照り焼き、じゃがいもの煮物、野菜スープ	米、白身魚、じゃがいも、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ
2	水	軟飯、鶏団子のトマト煮、アスパラのサラダ、オニオンスープ	米、鶏ささみひき肉、アスパラ、玉ねぎ、トマト、キャベツ、チンゲン菜、にんじん
3	木	軟飯、冬瓜のやわらか煮、キャベツの和え物、大根のみそ汁	米、冬瓜、鶏ささみひき肉、キャベツ、大根、いんげん、ほうれん草、にんじん
4	金	軟飯、豆腐ステーキ、切干大根の煮物、小松菜の澄まし汁	米、豆腐、切干大根、小松菜、じゃがいも、いんげん、ねぎ、にんじん
5	土	軟飯、豆腐の野菜煮、大根のやわらか煮、玉ねぎのみそ汁	米、豆腐、大根、玉ねぎ、きゅうり、小松菜、もやし、にんじん
7	月	そうめん、鶏バーグの野菜あんかけ、もやしの和え物	米、そうめん、鶏ささみひき肉、もやし、ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、パン粉、にんじん
8	火	軟飯、白身魚のパン粉焼き、ほうれん草の和え物、レタスのスープ	米、白身魚、パン粉、ほうれん草、レタス、アスパラ、きゅうり、レタス、にんじん
9	水	軟飯、豆腐のうま煮、キャベツの和え物、玉ねぎのみそ汁	米、豆腐、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、レタス、きゅうり
10	木	軟飯、鶏バーグのトマト煮、ブロッコリーのサラダ、キャベツのスープ	米、鶏ささみひき肉、ブロッコリー、キャベツ、トマト、玉ねぎ、レタス
11	金	軟飯、ベビーカレー、ズッキーニのソテー、コロコロスープ	米、鶏ささみひき肉、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ、キャベツ、なす
12	土	軟飯、白身魚の煮付け、コロコロサラダ、野菜スープ	米、白身魚、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、さつまいも、じゃがいも
14	月	軟飯、鶏バーグ、キャベツのサラダ、ポテトのスープ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、きゅうり
15	火	軟飯、白身魚のにんじんソース、南瓜の和え物、玉ねぎのスープ	米、白身魚、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ
16	水	トースト、ナスと鶏ささみのトマト煮、キャベツのサラダ、大根のスープ	パン、ナス、鶏ささみひき肉、キャベツ、粉ミルク、玉ねぎ、にんじん、トマト、大根
17	木	軟飯、鶏バーグのミルク煮、アスパラのサラダ、すまし汁	米、鶏ささみひき肉、粉ミルク、アスパラ、キャベツ、にんじん
18	金	軟飯、鶏と野菜のうま煮、キャベツの和え物、豆腐のスープ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、豆腐、にんじん、ほうれん草、きゅうり
19	土	軟飯、白身魚の野菜煮、小松菜の和え物、キャベツのスープ	米、白身魚、キャベツ、小松菜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ
22	火	軟飯、ベビーマーボー豆腐、ひじきの和え物、レタスのスープ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、ひじき、レタス、なす、ねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ
23	水	軟飯、鶏肉のトマト煮、ほうれん草のサラダ、コロコロスープ	米、鶏ささみひき肉、ほうれん草、にんじん、トマト、キャベツ、レタス、大根
24	木	軟飯、白身魚のみそ煮、切干大根の和え物、すまし汁	米、白身魚、切干大根、にんじん、ほうれん草、ねぎ、さつまいも
25	金	軟飯、3目納豆、小松菜のあえ物、なすのみそ汁	米、納豆、小松菜、なす、にんじん、大根、キャベツ、玉ねぎ
26	土	軟飯、豆腐のうま煮あんかけ、切干大根の和え物、キャベツのみそ汁	米、豆腐、切干大根、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、小松菜
28	月	軟飯、鶏バーグのトマト煮、ポテトサラダ、野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、トマト、じゃがいも、玉ねぎ、アスパラ、キャベツ
29	火	軟飯、白身魚の照り煮、かぼちゃの煮付け、豆腐の澄まし汁	米、白身魚、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、豆腐、いんげん、アスパラ
30	水	軟飯、鶏の野菜煮、キャベツの和え物、チンゲン菜のスープ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、チンゲン菜、玉ねぎ、もやし、きゅうり、さつまいも
31	木	軟飯、じゃがいものそばろ煮、大根のやわらか煮、玉ねぎのみそ汁	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、大根、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり

※材料その他の都合により変更する場合があります。



後期食になったら手づかみ食べ！！

後期食くらいになると、自分の手を使って食事をするようになってきます。お母さんにとっては、せっかく作ったのに半分以上こぼしたり、床に落ちたりすると、少しがっかりしてしまいますが、赤ちゃんにとってはとても大切なことです。手づかみで食べ物をつかむことによって、**手で食べ物の形や固さを感じ、食べる意欲を育てます。**また、食べ物を口に運ぶ動きが、スプーンを口に運ぶ動きにつながり、手で道具を使う知恵と力を身に付けます。片づけは大変ですが、赤ちゃんの育ちと捉えて、温かく見守りましょう。**スティック状のトーストパンや、半月切りにしたボイル野菜などは手に持たせやすくおすすめです。**

