



7月の離乳食献立予定表



令和8年7月1日
こぼろしこども園

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	水	軟飯、鶏つくね、ひじきの和え物、大根のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、ひじき、だいこん、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、アスパラ
2	木	軟飯、白身魚のみそ焼き、キャベツの柔らかか煮、すまし汁	米、白身魚、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ
3	金	軟飯、冬瓜のうま煮、切干大根の和え物、大根のみそ汁	米、冬瓜、切干大根、にんじん、だいこん、玉ねぎ、いんげん、ほうれん草
4	土	軟飯、ベビー八宝菜、もやしの和え物、わかめスープ	米、鶏ささみひき肉、もやし、わかめ、にんじん、白菜、チンゲン菜
6	月	軟飯、肉じゃが、ほうれん草の和え物、豆腐のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、ほうれん草、豆腐、にんじん、キャベツ、きゅうり
7	火	軟飯、お星さまバーグ、キャベツの和え物、そうめん汁	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、そうめん、レタス
8	水	軟飯、白身魚の照り煮、じゃがいものうま煮、キャベツのみそ汁	米、白身魚、じゃがいも、にんじん、キャベツ、ほうれん草、ねぎ、きゅうり
9	木	煮込みうどん、鶏バーグ、ポテトソテー、ポイル野菜	うどん、鶏ささみひき肉、じゃがいも、にんじん、レタス、玉ねぎ、豆腐
10	金	軟飯、ベビーカレー、ズッキーニのソテー、ココロスープ	米、鶏ささみひき肉、ズッキーニ、にんじん、玉ねぎ、もやし、キャベツ
11	土	軟飯、白身魚の煮付け、ココロサラダ、野菜スープ	米、白身魚、にんじん、だいこん、キャベツ
13	月	軟飯、鶏の人参ソースかけ、ポテトサラダ、ミネストローネ	米、鶏ささみひき肉、にんじん、じゃがいも、トマト、玉ねぎ、キャベツ
14	火	軟飯、白身魚のパン粉焼き、ズッキーニのサラダ、キャベツのスープ	米、白身魚、ズッキーニ、キャベツ、にんじん、パン粉、きゅうり、ねぎ
15	水	軟飯、豆腐のミート煮、フレンチサラダ、ココロスープ	米、鶏ささみひき肉、トマト、豆腐、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん
16	木	軟飯、鶏バーグのうま煮、小松菜の和え物、なすのみそ汁	米、鶏ささみひき肉、小松菜、なす、にんじん、玉ねぎ、キャベツ
17	金	軟飯、白身魚の照り焼き、マカロニサラダ、すまし汁	米、白身魚、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、レタス、だいこん
18	土	軟飯、ベビーマーボー豆腐、キャベツのサラダ、レタスのスープ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、キャベツ、レタス、にんじん、きゅうり
21	火	軟飯、肉団子、大根の柔らかか煮、チンゲン菜のスープ	米、鶏ささみひき肉、だいこん、にんじん、チンゲン菜、きゅうり、もやし、キャベツ
22	水	軟飯、肉豆腐、かぼちゃのサラダ、キャベツのみそ汁	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、にんじん、豆腐、かぼちゃ、キャベツ
23	木	軟飯、鶏ささみのトマト煮、キャベツの和え物、ほうれん草のスープ	米、鶏ささみひき肉、トマト、キャベツ、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ
24	金	軟飯、白身魚の野菜あんかけ、かぼちゃのうま煮、玉ねぎのみそ汁	米、白身魚、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、レタス、ねぎ
25	土	軟飯、ベビーカレー、キャベツの和え物、小松菜のスープ	米、鶏ささみひき肉、かぼちゃ、キャベツ、小松菜、にんじん、玉ねぎ
27	月	軟飯、鶏ささみと野菜のうま煮、ひじきの和え物、もやしのスープ	米、鶏ささみひき肉、ひじき、にんじん、もやし、だいこん、きゅうり、キャベツ
28	火	軟飯、白身魚のみそ煮、キャベツのやわらか煮、すまし汁	米、白身魚、キャベツ、にんじん、いんげん、豆腐、ねぎ
29	水	軟飯、鶏団子の野菜あんかけ、ココロサラダ、ほうれん草のスープ	米、鶏ささみひき肉、にんじん、ほうれん草、もやし、キャベツ、レタス、玉ねぎ
30	木	軟飯、鶏肉のトマト煮、きゅうりのサラダ、レタススープ	米、鶏ささみひき肉、トマト、きゅうり、レタス、にんじん、キャベツ
31	金	軟飯、3目納豆、切干大根の和え物、じゃがいものみそ汁	米、白身魚、納豆、切干大根、じゃがいも、にんじん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ

※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なのです。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、半月切りにしたポイル野菜などは手に持たせやすくおすすめです。**

