

2026年7月



離乳食だより



四條市役所こども政策課

日付	時間帯	幼児食(0歳児クラス)	離乳食(後期・完了)	離乳食(中期)	離乳食(初期)
1(水)	昼食	ご飯 焼き魚(さば) ひじきの煮物 白菜のみそ汁	かゆ 白身魚とひじき煮 白菜のみそ汁	かゆ 白身魚とひじき煮 白菜のみそ汁 	つぶしがゆ 白身魚と野菜煮 白菜のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ドーナツ 	果物 ◎米粉のホットケーキ(離乳用)	りんご ◎米粉のホットケーキ(離乳用)	おろしりんご
2(木)	昼食	ご飯 豚肉のホイコーロー風 春雨とコーンのスープ	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー 春雨スープ	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー 春雨スープ	つぶしがゆ 白身魚とキャベツ煮 チンゲン菜のスープ 
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎スイートパンプキン 	果物 ◎かぼちゃマッシュ	りんご ◎かぼちゃマッシュ	おろしりんご
3(金)	昼食	ご飯 なすのコロッケ キャベツのポン酢和え 大根のすまし汁	かゆ なすと豚ミンチ煮 大根のすまし汁 	かゆ なすと豚ミンチ煮 大根のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜煮 大根のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ぱりんこ	◎りんごのコンポート 離乳用菓子(ハイハイ)	◎りんごのコンポート 離乳用菓子(ハイハイ)	おろしりんご
4(土)	昼食	焼き鳥うどん 果物 	鶏ミンチの五目うどん(チンゲン菜) 果物	鶏ミンチの五目うどん(チンゲン菜) りんご	クタクタうどん 野菜の吉野煮(チンゲン菜) おろしりんご
	午後おやつ	牛乳 食パン	食パン	食パン 	
6(月)	昼食	中華丼 ベビーチーズ えのきとワカメのみそ汁	中華風おじや 豆腐のみそ汁	中華風おじや 豆腐のみそ汁	白身魚と白菜のおじや 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ブルーベリージャムクレープ(小麦)	果物 ◎ホットケーキ(離乳用)	りんご ◎ホットケーキ(離乳用)	おろしりんご
7(火)	昼食	ご飯 キーマカレー オクラの春雨サラダ スイカ 	かゆ クリームシチュー風(鶏) 胡瓜と人参サラダ	かゆ クリームシチュー風(鶏) 胡瓜と人参サラダ	つぶしがゆ 野菜のクリーム煮 胡瓜の裏ごし 
	午後おやつ	牛乳 ◎ぶどうゼリー 星っこ(せんべい)	◎りんごゼリー 離乳用菓子(せんべい)	◎りんごゼリー 離乳用菓子(せんべい)	おろしりんご
8(水)	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜とツナのポン酢和え 豆腐のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(チンゲン菜) 豆腐のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(チンゲン菜) 豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とチンゲン菜煮 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ゆでとうもろこし 	果物 ◎さつま芋マッシュ	りんご ◎さつま芋マッシュ 	おろしりんご
9(木)	昼食	ご飯 さわらのチーズパン粉焼き ブロッコリーと人参の醤油和え 小松菜としめじのすまし汁	かゆ 白身魚とブロッコリーのソテー 小松菜のすまし汁 	かゆ 白身魚とブロッコリーのソテー 小松菜のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し 小松菜のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎焼ビーフン(ソース味)	果物 ◎ニューメン(離乳用)	りんご ◎ニューメン(離乳用)	おろしりんご
10(金)	昼食	ゆかりご飯 筑前煮 あげと玉ねぎのみそ汁	かゆ 筑前煮風 玉ねぎのみそ汁	かゆ 筑前煮風 玉ねぎのみそ汁	つぶしがゆ 豆腐と野菜煮 玉ねぎのお汁 
	午後おやつ	牛乳 果物 ビスコ	果物 かぼちゃポーロ(卵・乳不使用)	りんご かぼちゃポーロ(卵・乳不使用)	おろしりんご
11(土)	昼食	ミートスパゲティー 果物 	スパゲティーミート煮 果物	スパゲティーミート煮 りんご	野菜のスパゲティー(チンゲン菜) おろしりんご
	午後おやつ	牛乳 ミニストロベリーツイスト	食パン	食パン	
13(月)	昼食	エビピラフ ポテトサラダ(コーン) キャベツとしめじのスープ	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(じゃがいも) キャベツのスープ 	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(じゃがいも) キャベツのスープ	つぶしがゆ 豆腐とじゃが芋のつぶし煮 キャベツのスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎キャロットクッキー 	果物 ◎キャロットクッキー(離乳用)	りんご ◎キャロットクッキー(離乳用)	おろしりんご
14(火)	昼食	ご飯 豆腐ハンバーグ 三度豆のごま和え 小松菜とえのきのみそ汁	かゆ 豆腐の煮つけ 小松菜のみそ汁	かゆ 豆腐の煮つけ 小松菜のみそ汁 	つぶしがゆ 豆腐のもみじ煮 小松菜のお汁
	午後おやつ	牛乳 ◎フルーツカクテル(ピーチ) 揚げ一番	◎りんごのコンポート 離乳用菓子(ハイハイ)	◎りんごのコンポート 離乳用菓子(ハイハイ)	おろしりんご 
15(水)	昼食	人参とツナのご飯 のり塩唐揚げ ブロッコリーサラダ(ポン酢) チンゲン菜のスープ 	かゆ 鶏ミンチとブロッコリーのソテー チンゲン菜のスープ	かゆ 鶏ミンチとブロッコリーのソテー チンゲン菜のスープ	つぶしがゆ 白身魚とブロッコリーのすり流し チンゲン菜のスープ
	午後おやつ	牛乳 メロン ◎米粉のパウンドケーキ風(ホイップつき)	りんご ◎米粉のパウンドケーキ風(離乳用)	りんご ◎米粉のパウンドケーキ風(離乳用)	おろしりんご

日付	時間帯	幼児食(0歳児クラス)	離乳食(後期・完了)	離乳食(中期)	離乳食(初期)
16(木)	昼食	ご飯 煮魚(たら) 切干大根の酢の物 豚汁(さといも) 	かゆ 煮魚 切り干し大根の甘酢煮 白菜のみそ汁(昆布)	かゆ 煮魚 切り干し大根の甘酢煮 豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚のみみじ煮 豆腐のお汁 
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎わらび餅	果物 ◎ミルクあべかわ	りんご ◎ミルクあべかわ	おろしりんご
17(金)	昼食	ご飯 厚揚げとなすのみそ炒め キャベツのすまし汁	かゆ なすと豚ミンチ煮 キャベツのすまし汁	かゆ なすと豚ミンチ煮 キャベツのすまし汁 	つぶしがゆ 豆腐と野菜あん キャベツのお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎和風ラスク	果物 ◎シュガートースト(離乳用)	りんご ◎シュガートースト(離乳用)	おろしりんご
18(土)	昼食	五目うどん 果物 	豚ミンチの五目うどん(白菜) 果物	豚ミンチの五目うどん(白菜) りんご	クタクタうどん 野菜の吉野煮(白菜) おろしりんご
	午後おやつ	牛乳 食パン	食パン	食パン	
21(火)	昼食	ハヤシライス 和風ツナサラダ	ケチャップおじや 胡瓜と人参サラダ 	ケチャップおじや 胡瓜と人参サラダ	白身魚入りがゆ 胡瓜の裏ごし
	午後おやつ	牛乳 ◎みかん入りゼリー ぱりんこ(のり塩)	◎りんごゼリー 離乳用菓子(せんべい)	◎りんごゼリー 離乳用菓子(せんべい)	おろしりんご
22(水)	昼食	ご飯 あじの竜田揚げ キャベツの甘酢和え 豆腐のみそ汁	かゆ 白身魚とキャベツ煮 豆腐のみそ汁	かゆ 白身魚とキャベツ煮 豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とキャベツ煮 豆腐のお汁 
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ジャムサンド(いちご) 	果物 ◎シュガートースト(離乳用)	りんご ◎シュガートースト(離乳用)	おろしりんご
23(木)	昼食	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 小松菜とえのきのわかめ和え 麩とワカメのすまし汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(小松菜) 豆腐のすまし汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(小松菜) 豆腐のすまし汁	つぶしがゆ 煮魚(小松菜) 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎フライド大根	果物 ◎大根のおやき	りんご ◎大根のおやき 	おろしりんご
24(金)	昼食	まぜ込みご飯 豚じゃが ほうれん草としめじのみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(じゃがいも) ほうれん草のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(じゃがいも) ほうれん草のみそ汁	つぶしがゆ 豆腐とじゃが芋のつぶし煮 小松菜のお汁 ほうれん草のお汁(玉ねぎ)
	午後おやつ	牛乳 スイカ ◎クッキー 	スイカ ◎クッキー(離乳用)	りんご ◎クッキー(離乳用)	おろしりんご
25(土)	昼食	チャンポン 果物	豚ミンチの五目うどん(白菜) 果物	豚ミンチの五目うどん(白菜) りんご	クタクタうどん 野菜の吉野煮(白菜) おろしりんご
	午後おやつ	牛乳 食パン	食パン 	食パン	
27(月)	昼食	ご飯 夏野菜カレー  ブロッコリーサラダ(柑橘ドレッシング)	かゆ クリームシチュー風(かぼちゃ) ブロッコリーの和え物	かゆ クリームシチュー風(かぼちゃ) ブロッコリーの和え物	つぶしがゆ 野菜のクリーム煮(かぼちゃ) ブロッコリーの裏ごし
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎そうめん	◎りんごのコンポート かぼちゃポーロ(卵・乳不使用)	◎りんごのコンポート かぼちゃポーロ(卵・乳不使用)	おろしりんご
28(火)	昼食	ご飯 マーボー豆腐 コーンとワカメのサラダ えのきのすまし汁	かゆ 炒りみそ豆腐 玉ねぎのすまし汁	かゆ 炒りみそ豆腐 玉ねぎのすまし汁	つぶしがゆ 豆腐のすり流し 玉ねぎのお汁 
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ホットケーキ 	果物 ◎米粉のホットケーキ(離乳用)	りんご ◎米粉のホットケーキ(離乳用)	おろしりんご
29(水)	昼食	ご飯 ミートボール 胡瓜とパプリカの甘酢和え チンゲン菜のスープ	かゆ 豚ミンチと野菜ソテー チンゲン菜のスープ	かゆ 豚ミンチと野菜ソテー チンゲン菜のスープ	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し チンゲン菜のスープ
	午後おやつ	お茶 りんご ◎焼きおにぎり	りんご ◎ごまおじや	りんご ◎ごまおじや 	おろしりんご
30(木)	昼食	ご飯 煮魚(さば)  白菜と人参のナムル(えのき) 切干大根のみそ汁	かゆ 白身魚と白菜煮 切干大根のみそ汁	かゆ 白身魚と白菜煮 切干大根のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と白菜煮 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ポテトグラタン(アスパラガス)	果物 ◎じゃが芋マッシュ 	りんご ◎じゃが芋マッシュ	おろしりんご
31(金)	昼食	ご飯 牛肉と大根のふろふき ほうれん草と豆腐のみそ汁	かゆ ミンチと大根のふろふき ほうれん草のみそ汁(豆腐)	かゆ ミンチと大根のふろふき ほうれん草のみそ汁(豆腐)	つぶしがゆ 豆腐のおろし煮 ほうれん草のお汁(玉ねぎ)
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎お好み焼き 	果物 ◎お好み焼風(離乳用)	りんご ◎お好み焼風(離乳用)	おろしりんご

※天候・材料等の都合により献立を変更する場合があります。 ◎印は手作りおやつです。

※幼児食、後期・完了食の果物はりんご、バナナ、オレンジ等柑橘類、その他季節に応じた果物(7月は スイカ・メロン)を提供予定です。

〈初期〉かゆはつぶしがゆです。〈中期〉かゆは七分がゆです。〈後期・完了期〉かゆは全がゆです。

