



2026年7月

離乳食予定献立表（中期・後期）



みらいほいくえん越谷園  
こども誰でも通園

| 目安月 |         | 中期<br>7・8カ月頃                                | 後期<br>9～11カ月頃                          | 目安月 | 中期<br>7・8カ月頃 | 後期<br>9～11カ月頃                                 | 目安月  | 中期<br>7・8カ月頃 | 後期<br>9～11カ月頃                                  |
|-----|---------|---|--|-----|--------------|---|--|--------------|--|
| 水   | 1       | おかゆ<br>肉じゃが<br>ぎゃべつのやわらか浸し<br>スープ<br>ミルク    | 軟飯<br>肉じゃが<br>ぎゃべつのやわらか浸し<br>味噌汁       | 月   | 13           |   | 金  | 24           | おかゆ<br>温野菜のそぼろ煮<br>ぎゃべつのやわらか浸し<br>スープ<br>ミルク   |
| 木   | 2       | おかゆ<br>温野菜のトマトそぼろ煮<br>人参やわらか煮<br>スープ<br>ミルク | ゆかり軟飯<br>温野菜のトマトそぼろ煮<br>人参やわらか煮<br>味噌汁 | 火   | 14           | おかゆ<br>白身魚の照り煮<br>三色やわらか浸し<br>スープ<br>ミルク      | 土  | 25           | 軟飯<br>白身魚の照り煮<br>三色やわらか浸し<br>すまし汁              |
| 金   | 3       | おかゆ<br>そぼろ豆腐<br>ココロ野菜煮<br>スープ<br>ミルク        | 軟飯<br>そぼろ豆腐<br>スティック煮<br>スープ           | 水   | 15           | おかゆ<br>豆腐のそぼろあん<br>ぎゃべつのやわらか浸し<br>スープ<br>ミルク  | 月  | 27           | 軟飯<br>豆腐のそぼろあん<br>ぎゃべつのやわらか浸し<br>すまし汁          |
| 土   | 4       |   |  | 木   | 16           | おかゆ<br>温野菜のそぼろあん<br>ココロ野菜煮<br>スープ<br>ミルク      | 火  | 28           | パン粥<br>温野菜のそぼろあん<br>カリフラワーのやわらか煮<br>スープ<br>ミルク |
| 月   | 6       |   |  | 金   | 17           | にゅうめん<br>ココロ野菜煮<br>フルーツ<br>スープ<br>ミルク         | 水  | 29           | そぼろ粥<br>ぎゃべつのやわらか浸し<br>フルーツ<br>スープ<br>ミルク      |
| 火   | 7<br>七夕 | おかゆ<br>白身魚の照り煮<br>ぎゃべつのやわらか煮<br>スープ<br>ミルク  | 軟飯<br>白身魚の照り煮<br>ぎゃべつのやわらか煮<br>七夕素麺汁   | 土   | 18           |   | 木  | 30           | おかゆ<br>じゃが芋のそぼろあん<br>やわらか浸し<br>スープ<br>ミルク      |
| 水   | 8       | いろいろ野菜粥<br>じゃが芋の煮物<br>フルーツ<br>スープ<br>ミルク    | ビビンハ軟飯<br>じゃが芋の煮物<br>フルーツ<br>スープ       | 月   | 20           |   | 金  | 31           | そぼろ粥<br>やわらかナムル<br>フルーツ<br>スープ<br>ミルク          |
| 木   | 9       | おかゆ<br>白身魚のうすくす煮<br>花野菜のやわらか煮<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>白身魚のうすくす煮<br>花野菜のやわらか煮<br>すまし汁   | 火   | 21           | そぼろ粥<br>じゃが芋のやわらか煮<br>フルーツ<br>スープ<br>ミルク      | <p><b>7月が旬の野菜</b> </p> <p>7月に旬を迎える野菜は、水分やカリウムが豊富で、枝豆、オクラ、モロヘイヤ、しそ(大葉)などが代表的です。暑さで疲れた体を冷やし、栄養を補う夏野菜が最盛期を迎えます。きゅうり、トマト、ナス、ピーマン、ゴーヤ、とうもろこし、枝豆、オクラ、モロヘイヤ、しそ(大葉)などが代表的です。</p> |              |  |
| 金   | 10      | パン粥<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ココロ野菜煮<br>スープ<br>ミルク    | パンorパン粥<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ココロ野菜煮<br>スープ  | 水   | 22           | おかゆ<br>お麩のトマト煮<br>やわらかナムル<br>スープ<br>ミルク       |  |              |  |
| 土   | 11      |   |  | 木   | 23           | くたくたにゅうめん<br>じゃが芋のやわらか煮<br>フルーツ<br>スープ<br>ミルク |  |              |  |

- ホットケーキミックスとマヨネーズ、食パンは卵不使用のものを使用しております。
  - カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
  - 味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
  - りんごは離乳完了期まで加熱してあげることとしています。
  - ナッツ類は給食には使用しておりません。
- ※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。



幼児の水分補給は「喉が渇く前」に「こまめに」が鉄則です。遊びに熱中すると喉の渇きを忘れるため、大人が30分～1時間に1回は声をかけ、麦茶や水で1回50～100ml程度を補給させ