



2025年 7月 離乳食献立表 (後期食)



練馬和光保育園

日付	献立	3時おやつ	材 料 名			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
火 1 15	野菜うどん じゃがいもの旨煮 ヨーグルト	キャベツとねぎのそうめん ツナと人参の煮物 バナナ	〇干しそうめん、干し うどん、じゃがいも、〇 片栗粉、片栗粉、〇 砂糖、砂糖	ヨーグルト、〇ツナ水 煮缶、〇淡色みそ	にんじん、〇ねぎ、〇にんじ ん、キャベツ、〇バナナ、ねぎ、 〇キャベツ、こんぶ (だし用)	しょうゆ、〇しょうゆ
水 2 16	五倍粥 ねぎの味噌汁 カレイの煮つけ	キャベツのみそうどん 大根とツナのとろ煮 オレンジ	〇ゆでうどん、米、〇 片栗粉、片栗粉、砂糖	〇ツナ水煮缶、かれ い、淡色みそ、〇淡 色みそ	〇こんぶ (だし用)、〇キャ ベツ、〇だいこん、キャベツ、ね ぎ、〇にんじん、だいこん、〇 オレンジ、こんぶ (だし用)	〇しょうゆ、しょうゆ
木 3 31	手づかみスティックパン かぶのスープ さつまいものとろ煮	五倍粥 たまねぎの味噌汁 ツナとかぶのだし煮	食パン、〇米、〇さ つまいも、さつまいも、 〇片栗粉、片栗粉、 砂糖	鶏ひき肉、〇ツナ水 煮缶、〇淡色みそ	たまねぎ、〇かぶ、〇にんじ ん、にんじん、〇たまねぎ、か ぶ、こんぶ (だし用)、〇こん ぶ (だし用)	〇昆布だし汁、しょ うゆ、〇しょうゆ
金 4 18	五倍粥 ねぎのすまし汁 鶏そぼろあんかけ	にゅうめん 大根とねぎの旨煮 バナナ	〇干しそうめん、米、 〇片栗粉、片栗粉、 〇砂糖、砂糖	鶏ひき肉、〇ツナ水 煮缶、〇淡色みそ	〇ねぎ、だいこん、にんじん、 〇だいこん、〇バナナ、ねぎ、 〇にんじん、こんぶ (だし用)	しょうゆ、〇しょうゆ
土 5 19	洋風トマトうどん 人参のとろ煮 ヨーグルト	手づかみスティックパン かぶの旨煮 バナナ	〇食パン、干しうど ん、〇片栗粉、片栗 粉、砂糖、〇砂糖	ヨーグルト、〇ツナ水 煮缶、ツナ水煮缶	にんじん、〇にんじん、だいこ ん、〇かぶ、〇バナナ、かぶ、 こんぶ (だし用)、〇こんぶ (だし用)	ケチャップ、〇しょ うゆ、しょうゆ
月 7 七夕	野菜そうめん じゃがいもと人参のとろ煮 ヨーグルト	煮込みうどん 人参とツナの煮物 バナナ	干しそうめん、〇干し うどん、じゃがいも、〇 片栗粉、片栗粉	ヨーグルト、〇ツナ水 煮缶、〇淡色みそ	〇にんじん、にんじん、ねぎ、 〇かぶ、かぶ、〇バナナ、〇ね ぎ	しょうゆ、〇しょうゆ
火 8 生命の日 22	五倍粥 じゃがいものスープ ねぎとツナのそぼろ煮	手づかみスティックパン ツナとじゃがいもの旨煮 バナナ	〇食パン、米、〇じゃ がいも、じゃがいも、 〇片栗粉、片栗粉、 〇砂糖、砂糖	〇ツナ水煮缶、ツナ 水煮缶	にんじん、〇ねぎ、ねぎ、こん ぶ (だし用)、〇こんぶ (だ し用)	しょうゆ、〇しょうゆ
水 9 30	五倍粥 玉ねぎと人参のみそ汁 白菜のだし煮	小松菜そうめん 豆腐のとろ煮 ヨーグルト	〇干しそうめん、米、 〇片栗粉、砂糖	〇ヨーグルト、〇絹ご し豆腐、鶏ひき肉、 淡色みそ	にんじん、〇にんじん、はくさ い、〇ねぎ、たまねぎ、〇こま つな、こんぶ (だし用)、〇こ んぶ (だし用)	〇しょうゆ、しょうゆ
木 10 24	手づかみスティックパン ポパイスープ 人参と玉ねぎの旨煮	五倍粥 たまねぎのすまし汁 ほうれん草と人参のだし煮	食パン、〇米、〇片 栗粉、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、〇ツナ水 煮缶	〇にんじん、たまねぎ、にんじ ん、〇ほうれん草、〇たまね ぎ、ほうれん草、こんぶ (だ し用)、〇こんぶ (だ し用)	〇昆布だし汁、〇 しょうゆ、しょうゆ
金 11 25	五倍粥 玉ねぎと人参の味噌汁 野菜のそぼろあんかけ	キャベツうどん 大根のとろ煮 バナナ	〇干しうどん、米、〇 片栗粉、片栗粉、砂 糖	鶏ひき肉、〇ツナ水 煮缶、淡色みそ	〇たまねぎ、〇だいこん、だい こん、キャベツ、〇バナナ、〇 にんじん、にんじん、たまねぎ、 〇キャベツ、こんぶ (だし用)	〇しょうゆ、しょうゆ
土 12 26	ねぎそうめん ツナの旨煮 ヨーグルト	五倍粥 ツナと人参のだし煮 バナナ	干しそうめん、〇米、 〇片栗粉、片栗粉	ヨーグルト、〇ツナ水 煮缶、ツナ水煮缶	にんじん、〇にんじん、〇たま ねぎ、〇にんじん、〇たまね ぎ、〇バナナ、〇こん ぶ (だし用)	しょうゆ、〇しょうゆ
月 14 28	五倍粥 人参とキャベツのすまし汁 玉ねぎと鶏そぼろあんかけ	手づかみスティックパン ほうれん草とツナの煮物 オレンジ	〇食パン、米、〇片 栗粉、片栗粉、〇砂 糖、砂糖	鶏ひき肉、〇ツナ水 煮缶	にんじん、〇にんじん、たまね ぎ、キャベツ、〇ほうれん草、 〇オレンジ、〇こんぶ (だ し用)、こんぶ (だし用)	しょうゆ、〇しょうゆ
木 17 B.D	五倍粥 キャベツスープ かぼちゃのだし煮	かぼちゃうどん ツナと玉ねぎの旨煮 ヨーグルト	〇干しうどん、米、〇 片栗粉、砂糖、〇砂 糖	〇ヨーグルト、鶏ひき 肉、〇ツナ水煮缶	〇たまねぎ、キャベツ、かぼ ちゃ、〇にんじん、にんじん、 〇かぼちゃ、〇こんぶ (だ し用)、こんぶ (だし用)	〇しょうゆ、しょうゆ
水 23 バイキング	五倍粥 鮭のとろ煮 ヨーグルト	人参と玉ねぎのそうめん じゃがいもの旨煮 バナナ	〇干しそうめん、米、 〇じゃがいも、〇片 栗粉、片栗粉、〇砂 糖、砂糖	ヨーグルト、〇ツナ水 煮缶、さけ、〇淡色 みそ	〇にんじん、たまねぎ、〇パ ナ、〇たまねぎ、こんぶ (だ し用)	〇しょうゆ、しょうゆ
火 29	五倍粥 キャベツと人参のすまし汁 豆腐の野菜あんかけ	ツナのみそうどん 玉ねぎとキャベツのだし煮 ヨーグルト	〇干しうどん、米、〇 片栗粉、片栗粉、〇 砂糖	〇ヨーグルト、絹ごし 豆腐、〇ツナ水煮缶	にんじん、〇にんじん、〇たま ねぎ、〇キャベツ、キャベツ、 〇こんぶ (だし用)、こんぶ (だし用)	しょうゆ、〇しょうゆ

※和光保育園ではサイクル献立（練馬区公立園も同様）を用いて園児に対し、食事の提供を行っています

※食事のあとには育児用ミルクが午前・午後食後に個別に応じて出ます

※保育園ではこんぶ・野菜・煮干し・かつお などメニューや使用できる月齢によって出汁を変えています

※納品トラブルや事故防止のために予告なく献立が変更になることがあります

※食べずすみが悪い食材、アレルギーの疑いがありそうな食材など困っていることがあれば栄養士にご相談ください

園長印	栄養士印