

2025年7月 乳児食 献立表



日付	曜日		主 食	献 立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
1	火	S	ごはん	クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	225	6.8	豚肉 削り節	こめ 植物油 じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
2	水		ごはん	デミグラスハンバーグ きのことサー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	272	9.5	鶏肉 豚肉 青海苔	こめ 植物油 じゃがいも マカロニ	ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやし ビーマン 人参 コーン グリーンピース りんご
3	木		ごはん	小籠包 ひじきの煮物 さつまいも煮 わかめサラダ 黄桃	310	11.2	鶏肉 豚肉 油揚げ ひじき わかめ まぐろ	こめ 植物油 白滝 ごま さつまいも	人参 コーン キャベツ 黄桃
4	金		ごはん	ツナと大根の煮物 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし りんご	271	8.3	豆腐 豚肉 まぐろ	こめ 植物油 ごま	キャベツ 人参 ごまつな 大根 りんご
7	月		ごはん	こふきいも 青菜の中華炒め 焼売 大豆とこんにゃくの煮物 バイン	249	9.0	豚肉 大豆 青海苔	こめ 植物油 じゃがいも こんにゃく	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ バイン
8	火		ごはん	チキンソテー カレー肉じゃが 高野豆腐煮 さつま揚げ みかん	289	10.9	豚肉 豆腐 鶏肉 すり身	こめ 植物油 じゃがいも	いんげん 人参 みかん
9	水		ごはん	肉団子 マカロニケチャップソテー 里芋煮 ほうれん草のごま和え 白桃	250	8.5	鶏肉 豚肉	こめ 植物油 マカロニ ごま 里芋	人参 コーン グリンピース ほうれん草 玉ねぎ 白桃
10	木		ごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ みかん	271	9.4	豚肉 青海苔 すり身	こめ 植物油 白滝	ごぼう 白菜 コーン 大根 みかん
11	金		ごはん	木の葉形豆腐 じゃがいものそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	243	8.0	豚肉 削り節 豆腐 すり身 ひじき	こめ 植物油 じゃがいも 白滝 ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 ほうれん草 れんこん りんご
14	月		ごはん	鮭じゃが お野菜のみそ炒め 焼豚 大根菜のごま和え 昆布豆	253	7.3	さけ 豚肉 大豆 昆布	こめ 植物油 じゃがいも ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根菜
15	火	S	ごはん	ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	247	7.4	豚肉 まぐろ	こめ 植物油 じゃがいも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ビーマン ブロッコリー
16	水		ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ バイン	259	8.1	鶏肉	こめ 植物油 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ バイン
17	木	S	ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし とうもろこしすり身寄せ	250	8.6	鶏肉 すり身	こめ 植物油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー とうもろこし
18	金		ごはん	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮ひたし たけのこの煮物 みかん	296	8.9	豚肉 すり身	こめ 植物油 じゃがいも 白滝	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん
22	火		ごはん	鶏肉のケチャップソテー キャベツの塩昆布和え コーンの青のり和え ポテトサラダ 黄桃	283	8.3	すり身 昆布 鶏肉 青海苔	こめ 植物油 じゃがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 黄桃
23	水		ごはん	鮭とキャベツの和え物 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 厚揚げ煮	268	9.1	さけ 削り節 大豆 昆布 厚揚げ	こめ 植物油 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ
24	木		ごはん	麻婆なす れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	265	8.2	豚肉 油揚げ	こめ 植物油	玉ねぎ 人参 大根 れんこん なす 白桃
25	金		ごはん	ふかしいも 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも いんげんのごま和え みかん	258	7.6	豚肉 豆腐 すり身	こめ 植物油 さつまいも ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん いんげん みかん
28	月		ごはん	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	256	10.3	鶏肉 さけ	こめ 植物油 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
29	火		ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え 黄桃	301	8.8	豚肉 鶏肉	こめ 植物油 ごま	玉ねぎ 人参 ごまつな 黄桃
30	水	S	ごはん	麻婆豆腐 ウィンナー 青菜のじゃこ和え バイン	246	9.2	豆腐 豚肉 鶏肉 しらす	こめ 植物油	玉ねぎ チンゲン菜 バイン
31	木		ごはん	竹輪の煮物 ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	253	8.9	豚肉 すり身 鶏肉	こめ 植物油 春雨	玉ねぎ もやし いら ビーマン ひらたけ 人参 白桃

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。
※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。
※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。
※ 一部原料はえび、かにが混ざる方法で採取しています。
※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油を主要原料としたドレッシングです。
※ 乳児食の主食はすべてやわらか白ごはんになります。

産地のご案内
（主な物） 人参（北海道）、キャベツ（長野）、玉ねぎ（北海道 熊本）、じゃがいも（北海道）
小松菜・ほうれん草（熊本）、鶏肉（ブラジル）、豚肉・牛肉（オーストラリア）、魚類（欧州、ニュージーランド、チリ）、お米（国内産）