



7月離乳食献立表



H24.7. 2

たかさご保育園キッチン

日	曜	1回食期 (10:00~)	2~3回食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:30~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
2 30	月	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(なす、玉ねぎ) 味噌汁(大根、人参)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 かき揚げ	かゆ、煮ひたし(人参、玉ねぎ) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、かぼちゃ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
3、17 31	火	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根、人参) 味噌汁(さつまいも、人参)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 ウインナーソーテー	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
4 18	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(ほうれんそう、人参) 味噌汁(玉ねぎ、大根)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 ゆでブロッコリー	かゆ、ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ (鶏挽き肉、大根、人参、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
5 19	木	かゆ、味噌汁 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃがいも)	かゆ、肉じゃが (鶏挽き肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ) 味噌汁(なす、長ねぎ)	軟飯、味噌汁 肉じゃが マカロニのケチャップ煮	かゆ、スティック野菜(大根、人参) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳、果物
20	金	かゆ、煮魚 ひじきの煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) ひじきの煮物(ひじき、小松菜、人参) 味噌汁(大根、えのき、しめじ)	軟飯、ひじきの煮物、 味噌汁 煮魚 かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
7 21	土	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、じゃがいもの甘煮 煮魚、味噌汁 大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、大根、玉ねぎ、じゃがいも)	野菜雑炊 牛乳
9 23	月	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、玉ねぎ) 味噌汁(キャベツ、わかめ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 マッシュポテト	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
10 24	火	かゆ、すまし汁 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、キャベツ)	かゆ、鶏挽き肉と野菜の煮物 (鶏挽き肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) すまし汁(豆腐、大根、長ねぎ)	軟飯、すまし汁 鶏挽き肉と野菜の煮物 りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
11 25	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(小松菜、人参) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
12 26	木	かゆ、煮魚 ゆでブロッコリー 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 味噌汁(大根、人参)	軟飯、ゆでブロッコリー 煮魚、味噌汁 煮豆	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、生鮭) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
13	金	かゆ、味噌汁 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、大根)	かゆ、豚挽き肉と野菜の煮物 (豚挽き肉、人参、大根、玉ねぎ) 味噌汁(じゃがいも、長ねぎ)	軟飯、味噌汁 豚挽き肉と野菜の煮物 人参の甘煮	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
14 28	土	かゆ、煮魚 煮ひたし ポテトスープ	かゆ、煮魚(かじき) 煮ひたし(キャベツ、人参) ポテトスープ(じゃがいも、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、ポテトスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも)	野菜雑炊 牛乳
27	金	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、大根、玉ねぎ) 味噌汁(小松菜、人参)	軟飯、味噌汁 豆腐と野菜の煮物 人参の甘煮	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
6	金	かゆ、わかめスープ 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、なす)	かゆ、豚挽き肉と野菜の煮物 (豚挽き肉、人参、玉ねぎ、なす) わかめスープ(わかめ、長ねぎ、人参)	軟飯、わかめスープ 豚挽き肉と野菜の煮物 煮魚	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物

※都合により材料が変更になる場合があります。

※初期食のメニューは、かゆ、汁物となります。汁物の材料は2~3回食と同じです。

