

7月離乳食献立表



H25.7. 1

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 (10:15~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
1 29	月	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(小松菜、人参) 味噌汁(大根、わかめ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 さつまいもの天ぷら	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
2,16 30	火	かゆ、煮魚 さつまいもの甘煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの甘煮(さつまいも) 味噌汁(人参、大根)	軟飯、さつまいもの甘煮 煮魚、味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ、かぼちゃ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
3,17 31	水	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(なす、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 かき揚げ	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
4 18	木	かゆ、野菜の煮物 (キャベツ、人参、玉ねぎ) 味噌汁	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁(わかめ、長ねぎ、大根)	軟飯、味噌汁 豚ひき肉と野菜の煮物 煮豆	かゆ、スティックポテト(さつまいも) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
6 20	土	かゆ、煮魚 かぼちゃの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ(キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、かぼちゃの甘煮 煮魚、野菜スープ 大根の甘煮	野菜雑炊 (キャベツ、人参、大根、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
8 22	月	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、生しいたけ、玉ねぎ) 味噌汁(もやし、小松菜)	軟飯、味噌汁 豆腐と野菜の煮物 魚のいそげ揚げ	かゆ、スティック野菜(大根、人参) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
9 23	火	かゆ、煮魚 ゆでブロッコリー 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 味噌汁(キャベツ、人参)	軟飯、ゆでブロッコリー 煮魚、味噌汁 ウインナーソーテー	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳、果物
10 24	水	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、人参) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 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
11 25	木	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、玉ねぎ、春雨) 味噌汁(かぼちゃ、人参)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
12 26	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃがいも) わかめスープ	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) わかめスープ(わかめ、長ねぎ、大根)	軟飯、肉じゃが わかめスープ ゆでブロッコリー	かゆ、ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 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
13 27	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(大根、人参)	軟飯、じゃがいもの甘煮 煮魚、味噌汁 スティックチーズ	野菜雑炊 (大根、人参、じゃがいも)	野菜雑炊 牛乳
19	金	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(ほうれんそう、もやし) 味噌汁(さつまいも、人参)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 かぼちゃの夕煮	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 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
5	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、キャベツ、もやし、生しいたけ) 味噌汁(えのき、玉ねぎ、人参)	軟飯、味噌汁 豆腐と野菜の煮物 銀だらの煮付け	かゆ、ゆで野菜(キャベツ、人参) 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

※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。

☆水分補給☆

暑い日が続きますね。熱中症の予防からも、水分補給が大事な時期です。しかし、食欲も低下してくる頃でもあるので、野菜不足などを心配し、野菜ジュースを飲んでしまいがちですね。野菜ジュースには砂糖不使用と書かれていても果糖などの糖分が含まれています。

そのため、飲みすぎは子ども達の内臓の負担となってしまいます。水分補給のための飲み物は、麦茶やさゆ(水を沸かして冷ましたもの)をおすすめします。

