

7月離乳食献立表



H26.7.1

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~)
15	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、味噌汁 煮魚、さつまいもの甘煮 ブロッコリーソテー	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
16,30	水	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、なす) 野菜スープ	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、なす) 野菜スープ(もやし、しいたけ、人参)	軟飯、野菜スープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 かじきのいそげ揚げ	かゆ、煮魚(かじき) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
17,31	木	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、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、味噌汁 豆腐と野菜の煮物 ウインナーソテー	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
18	金	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(キャベツ、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
19	土	かゆ、煮魚 ゆで野菜 野菜スープ	かゆ、煮魚(かじき) ゆで野菜(キャベツ、人参) 野菜スープ(じゃがいも、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 ゆで野菜、野菜スープ 人参の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも)	野菜雑炊 牛乳
7	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(小松菜、人参、ひじき) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 かぼちやの天ぷら	かゆ、かぼちやの甘煮(かぼちや) 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
22	火	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、大根) 野菜スープ	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) 野菜スープ(キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、野菜スープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 マッシュポテト	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
23	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(キャベツ、人参) 味噌汁(なす、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 煮豆	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、かぼちや)	かぼちや雑炊 牛乳、果物
24	木	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(かじき) 野菜の煮物(人参、大根) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 豚肉の立田揚げ	かゆ、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
25	金	かゆ 豆腐と野菜の煮物 コーンスープ	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、大根) コーンスープ(人参、玉ねぎ、クリームコーン)	軟飯、コーンスープ 豆腐と野菜の煮物 大根の甘煮	かゆ、大根の甘煮(大根) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
26	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、大根、長ねぎ)	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 (人参、大根、長ねぎ、じゃがいも)	野菜雑炊 牛乳
28	月	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(大根、わかめ)	軟飯、肉じゃが 味噌汁 かき揚げ	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
4	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、なす) わかめスープ	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、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 豚ひき肉と野菜の煮物 煮魚	かゆ、かぼちやの甘煮(かぼちや) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
29	火	かゆ 魚のホイル蒸し 味噌汁	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 味噌汁(大根、長ねぎ、わかめ)	軟飯、味噌汁 魚のホイル蒸し 人参の甘煮	かゆ、人参の甘煮(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

※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。