

7月離乳食献立表

H27.7.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	1回食期 (10:00~)	2回食期 午前 (10:00~)	完了食期 昼食 (10:15~)	2回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:15~)
1 15 29	水	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、きゃべつ) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ) 味噌汁 (なす、大根)	軟飯、なすの味噌汁 ひき肉と野菜の煮物 はすの天ぷら	かゆ、じゃが芋の煮物 (じゃが芋) かじき入りスープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
2 16 30	木	かゆ、煮魚 かぼちやの煮物 味噌汁	かゆ、煮魚 (白身魚) かぼちやの煮物 (かぼちや) 味噌汁 (人参、大根、えのき)	軟飯、具だくさん味噌汁 煮魚、かぼちやの煮物 マカロニのケチャップ煮	かゆ、スティック野菜 (人参、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
3 17 31	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、なす) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、なす) 味噌汁 (大根、長ねぎ)	軟飯、ちくわのすまし汁 ひき肉と野菜の煮物 さつまいものバター煮	かゆ、さつまいもの煮物 (さつまいも) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
4 18	土	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ) 味噌汁 (じゃがいも、長ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
6	月	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 (人参、ひじき) 味噌汁 (玉ねぎ、わかめ)	軟飯、玉ねぎの味噌汁 煮魚、ひじきの煮物 かぼちやの天ぷら	かゆ、かぼちやの煮物 (かぼちや) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
7 21	火	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、さつま芋) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、さつま芋) 味噌汁 (大根、長ねぎ)	軟飯、味噌汁 ひき肉と野菜の煮物 ウインナーソーテー	かゆ、りんごの甘煮 (りんご) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
8 22	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 野菜スープ	かゆ、煮魚 (生鮭) 煮ひたし (人参、小松菜) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、えのき)	軟飯、えのきともやしの野菜スープ 煮魚、煮ひたし ジャーマンポテト	かゆ、野菜の煮物 (玉ねぎ、じゃがいも) しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
9 23	木	かゆ、煮魚 野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜の煮物 (人参、じゃがいも) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、わかめ)	軟飯、野菜入りわかめスープ 煮魚、野菜の煮物 かき揚げ	かゆ、大根の煮物 (大根) 味噌雑炊 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
24	金	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、えのき) 味噌汁 (大根、じゃがいも)	軟飯、人参と玉ねぎの味噌汁 魚のホイル蒸し 人参の甘煮	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜スープ (かぼちや、人参、大根、長ねぎ)	かぼちや雑炊 牛乳、果物
11 25	土	かゆ、煮魚 煮ひたし ポテトスープ	かゆ、煮魚 (白身魚) 煮ひたし (人参、きゃべつ) ポテトスープ (人参、玉ねぎ、じゃがいも)	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、きゃべつ)	野菜雑炊 牛乳
13 27	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、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁 (大根、きゃべつ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 大根と油揚げの味噌汁 かじきのいそべ揚げ	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳、果物
14 28	火	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚 (白身魚) 煮ひたし (人参、きゃべつ) 味噌汁 (玉ねぎ、大根)	軟飯、豆腐のすまし汁 煮魚、煮ひたし 茹でブロッコリー	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃがいも) 野菜スープ (大根、ブロッコリー)	じゃがいものトマト煮 牛乳、果物
10	金	かゆ 野菜の煮物 わかめスープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、なす) わかめスープ (人参、大根、わかめ)	軟飯、わかめスープ ひき肉と野菜の煮物 煮魚 (おひょう)	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜スープ (かぼちや、人参、大根、長ねぎ)	かぼちや雑炊 牛乳、果物

- 都合により、メニュー、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。(豆腐は除く)

完了食の果物について

完了食になると、午後食に果物がつきます。子ども達の楽しみのひとつではありますが、果物には果糖が含まれており、多くの量をとってしまうと子どもたちの体に負担がかかってしまうため、量はほんの少しです。この時期ですと、すいかやメロンを5cmほどのスティック状に切ったものを2切れ、ぶどう(デラウェア)は皮をむいて7~10粒程だしています。

