

7月離乳食献立表



H28.7.1

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 15	金	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(じゃが芋、大根)	軟飯、味噌汁 煮魚、野菜の煮物 じゃがいもの甘煮	かゆ、ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 味噌汁入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
2,16 30	土	かゆ、煮魚 野菜の煮物 わかめスープ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、キャベツ) わかめスープ(わかめ、玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、わかめスープ 野菜の煮物 スティックチーズ	野菜雑炊 (さつまいも、人参、キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
4	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、ほうれん草) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 大根と油揚げの味噌汁 ウインナーソーテー	かゆ、スティック野菜(人参、大根) 鮭入りスープ (玉ねぎ、人参、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
5 19	火	かゆ、味噌汁 野菜の煮物(人参、し いたけ、玉ねぎ)	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、しいたけ、玉ねぎ) 野菜スープ(もやし、大根、人参)	軟飯、もやしのスープ ひき肉と野菜の煮物 りんごのコンポート	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 20	水	かゆ、煮魚 ゆで野菜 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) ゆで野菜(キャベツ、人参) 味噌汁(玉ねぎ、大根)	軟飯、煮魚 ゆで野菜、人参の甘煮 ちくわのすまし汁	かゆ、人参の甘煮(人参) 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
7 21	木	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ) 味噌汁(キャベツ、長ねぎ)	軟飯、肉じゃが キャベツの味噌汁 かき揚げ	かゆ、大根の甘煮(大根) 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
22	金	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(玉ねぎ、人参) 味噌汁(大根、わかめ)	軟飯、味噌汁 煮魚、野菜の煮物 煮豆	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ (鶏ひき肉、大根、人参、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
9 23	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、じゃがいも) 味噌汁(玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁、 大根の甘煮	野菜雑炊 (大根、人参、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
11 25	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) 味噌汁(大根、キャベツ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 野菜スープ 煮魚	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、人参)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
12 26	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(人参、大根) 味噌汁(えのき、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 マカロニのケチャップ煮 味噌汁	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) 野菜スープ (かぼちゃ、人参、大根、長ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
13 27	水	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(豆腐、わかめ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 豆腐の味噌汁 さつまいもの甘煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 鮭入りスープ (生鮭、人参、たまねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
14 28	木	かゆ、野菜の煮物 (キャベツ、人参) 味噌汁	かゆ、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(大根、えのき)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 大根と人参の味噌汁 生鮭のムニエル	かゆ、おかゆ煮(キャベツ、鰹節) たら入りスープ (人参、大根、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
8	金	かゆ、煮魚 ひじきの煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) ひじきの煮物(人参、ひじき) 野菜スープ(しいたけ、もやし、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、味噌汁 ひじきの煮物 かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、鶏ひき肉)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
29	金	かゆ、煮魚 おかゆ煮 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) おかゆ煮(キャベツ、人参) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚、おかゆ煮 玉ねぎの味噌汁 茹でブロッコリー	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 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。

☆完了食の果物について☆

完了食になると、午後に果物がつきます。子ども達の楽しみのひとつではありますが、果糖をとりすぎないようにするため少量です。りんごは1/8切れをさらに3等分にして2枚、メロンやすいかは、5cm×1cmのスティックにしたものを2切れにしています。