

7月離乳食献立表



H29.7.1

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 (14:15~)
1,15 29	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(人参、大根)	軟飯、味噌汁 煮魚、野菜の煮物 大根の甘煮	野菜雑炊 (大根、人参、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
3 31	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、煮魚、ひじきの煮物 玉ねぎの味噌汁 ウインナーソーテ	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
4 18	火	かゆ、煮魚 さつま芋の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 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 味噌汁 人参の甘煮	かゆ、りんごの甘煮(りんご7) 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
5 19	水	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、小松菜、大根、人参) 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	軟飯、大根と人参の味噌汁 豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテト	かゆ、人参の甘煮(人参) 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
6 20	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、人参) わかめスープ(わかめ、長ねぎ、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 わかめスープ かき揚げ	かゆ、じゃが芋の甘煮(じゃがいも) 洋風入りスープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
21	金	かゆ、野菜の煮物 (なす、人参、玉ねぎ) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、なす、人参、玉ねぎ) 味噌汁(じゃが芋、大根)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 ちくわの澄まし汁 さつま芋のバター煮	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
8 22	土	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(きゃべつ、人参) 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	軟飯、野菜の煮物 ポテトスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (きゃべつ、人参、じゃが芋)	野菜雑炊 牛乳
10 24	月	かゆ、野菜の煮物 (人参、じゃが芋、玉ねぎ) 味噌汁	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、肉じゃが 大根と油揚げの味噌汁 かじきのいそべ揚げ	かゆ、きゃべつのおかゆ煮(きゃべつ、かつお節) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
11	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、玉ねぎ) 味噌汁(人参、えのき)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 豆腐のすまし汁 マッシュポテト	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	水	かゆ、煮魚 野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜の煮物(人参、きゃべつ) 野菜スープ(なす、大根、長ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 なすの味噌汁 煮豆	かゆ、スティック野菜(人参、大根) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
13 27	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(玉ねぎ、人参) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 具だくさん味噌汁 マカロニケチャップ煮	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
14 28	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) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 豆腐の味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ、おかゆ煮(きゃべつ、鯉節) 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
7	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃが芋) 野菜スープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、大根、じゃが芋) 味噌汁(玉ねぎ、さつまいも)	軟飯、オクラのスープ ひき肉と野菜の煮物 煮魚	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
25	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(大根、玉ねぎ) 味噌汁(人参、じゃが芋)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 人参と玉ねぎの味噌汁 じゃが芋の甘煮	かゆ、人参の甘煮(人参) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、さつまいも)	さつまいも雑炊 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。