

# 7月離乳食献立表



H30. 7. 2

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 (10:30~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
2	月	かゆ 煮魚 煮浸し 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(きゃべつ 人参) 味噌汁(大根 長ねぎ 豆腐)	軟飯 煮魚 煮浸し 大根と厚揚げの味噌汁 さつまいもの天ぷら	かゆ さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ (大根 人参 長ねぎ 生鮭)	鮭雑炊 牛乳 果物
3	火	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 きゃべつ 大根 長ねぎ) 味噌汁(人参 玉ねぎ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 味噌汁 煮魚(かじき)	かゆ 煮魚(おひょう) 野菜スープ (さつまいも 大根 人参 長ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳 果物
4	水	かゆ 煮魚 煮浸し 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(大根 人参) 味噌汁(きゃべつ わかめ)	軟飯 煮魚 煮浸し 玉ねぎの味噌汁 ウインナーソテー	かゆ スティックポテト(じゃが芋) 野菜スープ (人参 大根 長ねぎ 鶏ひき肉)	鶏雑炊 牛乳 果物
5	木	かゆ 野菜の煮物 (玉ねぎ 人参 しめじ) 野菜スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 しめじ) 野菜スープ(大根 長ねぎ わかめ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 野菜わかめスープ ジャーマンポテト	かゆ 野菜スティック(大根 人参) 洋風スープ (ピーマン 人参 玉ねぎ 生鮭)	洋風雑炊 牛乳 果物
7	土	かゆ 煮魚 かぼちの甘煮 野菜スープ	かゆ 煮魚(白身魚) かぼちの甘煮(かぼち) 野菜スープ(玉ねぎ 人参)	軟飯 煮魚 かぼちの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 人参の甘煮	野菜雑炊 (玉ねぎ 人参 長ねぎ)	野菜雑炊
9	月	かゆ 煮魚 煮浸し 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(人参 玉ねぎ) 味噌汁(えのき きゃべつ)	軟飯 煮魚 煮浸し 豆腐の味噌汁 マカロニケチャップ煮	かゆ 煮物(豆腐 人参) 野菜スープ (人参 玉ねぎ 長ねぎ たら)	たら雑炊 牛乳 果物
10	火	かゆ 野菜の煮物 (なす 人参 玉ねぎ) 野菜スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (なす 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉) 野菜スープ(もやし 人参 しいたけ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 もやしのスープ さつまいものバター煮	かゆ 人参の甘煮(人参) 味噌汁 (人参 大根 長ねぎ かじき)	味噌雑炊 牛乳 果物
11	水	かゆ 煮魚 じゃが芋の煮物 すまし汁	かゆ 煮魚(白身魚) じゃが芋の煮物(じゃがいも 人参) すまし汁(えのき 長ねぎ 大根)	軟飯 煮魚 煮物 麩のすまし汁 かき揚げ	かゆ 煮浸し(玉ねぎ 人参) 野菜スープ (大根 人参 長ねぎ しらす)	しらす雑炊 牛乳 果物
12	木	かゆ 煮魚 煮浸し わかめスープ	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(きゃべつ 人参) わかめスープ(わかめ 長ねぎ 大根)	軟飯 煮魚 煮浸し わかめスープ 煮豆	じゃが芋のトマト煮 (じゃがいも 人参 玉ねぎ トマト 生鮭) 野菜スープ(大根 人参)	じゃが芋トマト煮 牛乳 果物
13	金	かゆ 野菜の煮物 (人参 えのき 玉ねぎ) 野菜スープ	かゆ 豚肉と野菜の煮物 (豚ひき肉 人参 えのき 玉ねぎ) 野菜スープ(もやし 玉ねぎ)	軟飯 豚肉と野菜の煮物 えのきともやしのスープ りんごの甘煮	かゆ 煮魚(かじき) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ)	おかか雑炊 牛乳 果物
14	土	かゆ 野菜の煮物 (大根 人参 長ねぎ) 味噌汁	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 大根 人参 長ねぎ) 味噌汁(さつまいも 人参)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 大根と人参の味噌汁 煮魚(おひょう)	野菜雑炊 (大根 人参 長ねぎ)	野菜雑炊
6	金	かゆ 煮魚 煮浸し 野菜スープ	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(ひじき 人参) 野菜スープ(えのき 玉ねぎ 大根)	軟飯 煮魚 煮浸し お星さまのスープ 魚の磯辺揚げ	かゆ 煮物(人参 じゃがいも) 野菜スープ (人参 玉ねぎ 長ねぎ かじき)	かじき雑炊 牛乳 果物
20	金	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 人参 大根) 味噌汁	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 鶏ひき肉 人参 大根) 味噌汁(玉ねぎ いんげん)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 なすの味噌汁 かぼちのバター煮	かゆ 煮浸し(なす 人参) 野菜スープ (かぼち 大根 人参 長ねぎ)	かぼち雑炊 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(豆腐を除く)

## 水分補給について

蒸し暑い日が続いていますね。熱中症予防に水分補給が大切な時期ですが、どのような飲み物を飲んでいらっしゃいますか？お水や麦茶？  
食欲の低下も心配で野菜ジュースを飲んでしまいがちな方もいらっしゃるかと思います。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を含んでいます。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。水分補給には、白湯(水を沸かして冷ましたもの)や麦茶がおすすめです。