

# 7月離乳食献立表



2020・7・1

たかさご保育園キッチン

日	曜	前期食期 (10:00~)	中期~後期食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:15~)	中期~後期食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:15~)
1,15 29	水	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) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 人参と玉ねぎの味噌汁 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 (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
2,16 30	木	かゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、じゃがいも、長ねぎ) 野菜スープ(わかめ、人参、玉ねぎ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 野菜入りわかめスープ ほうれん草としらすのソテー	かゆ、煮ひたし(ほうれん草、しらす) 野菜スープ (鶏ひき肉、大根、玉ねぎ、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
17 31	金	かゆ、煮魚 煮ひたし 野菜スープ	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(キャベツ、オクラ) 野菜スープ(もやし、人参、椎茸)	かゆ、煮魚、煮ひたし もやしのスープ かぼちゃのバター煮	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ、白身魚)	白身魚雑炊 牛乳、果物
4 18	土	かゆ、煮魚 ゆでブロッコリー 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ(キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯 煮魚 ゆでブロッコリー 野菜スープ スティックチーズ	野菜雑炊 (キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー)	野菜雑炊 牛乳
6 20	月	かゆ、野菜の煮物 (なす、人参、玉ねぎ) 野菜スープ	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、なす、人参、玉ねぎ) 野菜スープ(豆腐、いんげん、長ねぎ)	軟飯 豚ひき肉と野菜の煮物 豆腐のスープ 鮭のバター焼き	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳、果物
7	火	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(玉ねぎ、人参)	軟飯 煮魚 じゃがいもの甘煮 味噌汁(後期食同様) ウインナーソテー	かゆ、スティック野菜(大根) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
8 22	水	かゆ 野菜の煮物 (じゃがいも、人参、玉ねぎ) 味噌汁	かゆ 肉じゃが (豚ひき肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ) 味噌汁(人参、長ねぎ)	軟飯 肉じゃが 麩と野菜の味噌汁 煮魚(かじき)	かゆ、煮魚(かじき) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物
9	木	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、わかめ) 味噌汁(大根、人参)	軟飯、煮魚、煮ひたし 大根と人参の味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、煮ひたし(大根、玉ねぎ) たら入りスープ (たら、人参、キャベツ、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
10	金	かゆ 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、春雨、椎茸) 味噌汁	かゆ 豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、春雨、椎茸) 味噌汁(なす、えのき)	軟飯 豚ひき肉と野菜の煮物 なすの味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ、野菜の煮物(じゃがいも、玉ねぎ) 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
11 25	土	かゆ、煮魚 かぼちゃの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ(キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯 煮魚 かぼちゃの甘煮 野菜スープ 大根の甘煮	野菜雑炊 (キャベツ、大根、人参、かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
13 27	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(じゃがいも、人参) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁 りんごの甘煮	かゆ、煮ひたし(キャベツ、人参) しらす入りスープ (大根、玉ねぎ、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
14 28	火	かゆ 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、キャベツ) 野菜スープ	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) 野菜スープ(豆腐、いんげん、えのき)	軟飯 豚ひき肉と野菜の煮物 豆腐のスープ かき揚げ	かゆ、煮ひたし(人参、玉ねぎ) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
3	金	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(オクラ、人参) 味噌汁(かぼちゃ、人参)	軟飯、煮魚、煮ひたし かぼちゃの味噌汁 ゆでブロッコリー	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
21	火	かゆ、煮魚 おかか煮 すまし汁	かゆ、煮魚(白身魚) おかか煮(ブロッコリー、人参) すまし汁(冬瓜、長ねぎ)	軟飯、煮魚、おかか煮 冬瓜のすまし汁 煮豆	かゆ、おさつスティック(さつまいも) 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

## 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？  
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。また、ポカリスエットなどのスポーツ飲料も糖分・塩分が多く含まれています。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。