



# 7月離乳食献立表

2021. 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 (10:30~)	中期~後期食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
1 15 29	木	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(かぼちゃ) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 煮魚 煮物 大根と人参の味噌汁 ウインナーソー	かゆ 煮浸し(玉ねぎ 人参) たら入りスープ (たら 大根 人参 長ねぎ)	たら雑炊 牛乳 果物
2 16 30	金	かゆ 豆腐と野菜の煮物 スープ	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 人参 玉ねぎ) スープ(チンゲン菜 人参 春雨)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 春雨中華スープ りんごのコンポート	かゆ スティック野菜(じゃがいも) 味噌汁 (かじき 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳 果物
3	土	かゆ 煮魚 おかめ煮 スープ	かゆ 煮魚(白身魚) おかめ煮(キャベツ かつおぶし) スープ(じゃがいも 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 おかめ煮 ポテトスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参 キャベツ 玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
17 31	土	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(人参 大根) 味噌汁(人参 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 大根と人参の味噌汁 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参 大根 玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
5 19	月	かゆ 煮魚 煮物 すまし汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(ひじき 人参) すまし汁(人参 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 麩のすまし汁 じゃが芋のバター煮	かゆ 煮浸し(小松菜 玉ねぎ) しらす入りスープ (しらす 大根 人参 長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳 果物
6 20	火	かゆ 野菜の煮物 (しめじ 玉ねぎ えのき) スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 しめじ 玉ねぎ えのき) スープ(玉ねぎ 人参 わかめ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 野菜入りわかめスープ 鮭のバター焼き	かゆ 煮魚(生鮭) 野菜スープ (かぼちゃ 人参 玉ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳 果物
7 21	水	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(キャベツ オクラ) 味噌汁(玉ねぎ 人参)	軟飯 煮魚 煮物 玉ねぎと人参の味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ ジャーマンポテト風(じゃがいも 玉ねぎ) 白身魚入りスープ (白身魚 大根 人参 長ねぎ)	白身雑炊 牛乳 果物
8	木	かゆ 煮魚 煮物 中華スープ	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(人参 玉ねぎ 茄子) 中華スープ(クリームコーン 玉ねぎ わかめ)	軟飯 煮魚 煮物 中華スープ マカロニケチャップ煮	かゆ スティック野菜(大根 人参) かじき入りスープ (かじき 人参 たまねぎ 長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳 果物
9	金	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(人参 玉ねぎ) 味噌汁(じゃがいも 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 じゃが芋の味噌汁 煮豆	かゆ おかめ煮(キャベツかつお節) 洋風スープ (生鮭 人参 玉ねぎ ピーマン)	洋風雑炊 牛乳 果物
10 24	土	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(かぼちゃ) 味噌汁(玉ねぎ 人参)	軟飯 煮魚 煮物 玉ねぎと人参の味噌汁 人参の甘煮	野菜雑炊 (かぼちゃ 人参 玉ねぎ キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
12 26	月	かゆ 野菜の煮物 (人参 玉ねぎ 茄子) 味噌汁	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 茄子) 味噌汁(大根 玉ねぎ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 茄子の味噌汁 かき揚げ	じゃが芋のトマト煮 (生鮭 人参 玉ねぎ トマト じゃが芋) すまし汁(大根 長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳 果物
13 27	火	かゆ 豆腐の煮物 味噌汁	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 玉ねぎ 人参 大根) 味噌汁(さつまいも 人参)	軟飯 煮魚 煮物 さつま芋と人参の味噌汁 煮魚(かじき)	かゆ 煮魚(かじき) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳 果物
14 28	水	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(人参 オクラ) 味噌汁(大根 豆腐)	軟飯 煮魚 煮物 大根と厚揚げの味噌汁 ブロッコリーマヨネーズかけ	かゆ 煮浸し(ブロッコリー) 野菜スープ (人参 大根 長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳 果物

※都合により材料が変更になる場合があります。

## 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の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。