



# 7月離乳食献立表

2023.7. 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	土	かゆ 煮魚 煮物 スープ	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(じゃがいも) スープ(玉ねぎ 人参)	軟飯 煮魚 煮物 野菜スープ スティックチーズ	野菜雑炊 (玉ねぎ 人参 キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
3 31	月	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(じゃがいも 人参) 味噌汁(キャベツ わかめ)	軟飯 煮魚 煮物 キャベツの味噌汁 かぼちゃのバター煮	かゆ 甘煮(かぼちゃ) 鮭入りスープ (生鮭 大根 人参 玉ねぎ)	鮭雑炊 牛乳
4 18	火	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(さつまいも) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 煮物 味噌汁(後期食と一緒に) 魚の磯辺揚げ	かゆ 煮魚(かじき) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
5 19	水	かゆ 煮魚 煮物 スープ	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(人参 大根) スープ(人参 玉ねぎ えのき)	軟飯 煮魚 煮物 具だくさん野菜スープ ブロッコリーソテー	かゆ 煮浸し(ブロッコリー) 鶏入りスープ (鶏ひき肉 大根 人参 しめじ)	鶏肉雑炊 牛乳
6 20	木	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(じゃがいも 長ねぎ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ 煮物(オクラ 玉ねぎ) 白身魚入りスープ (白身魚 大根 人参 長ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳
7 21	金	かゆ 煮魚 煮浸し すまし汁	かゆ 煮魚(生鮭) 煮浸し(キャベツ 人参) すまし汁(豆腐 長ねぎ 大根)	軟飯 煮魚 煮浸し 豆腐のすまし汁 りんごの甘煮	かゆ 野菜スティック(じゃがいも) 味噌汁 (かじき 大根 人参 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳
8 22	土	かゆ 煮魚 煮物 スープ	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(かぼちゃ) スープ(玉ねぎ キャベツ)	軟飯 煮魚 煮物 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (かぼちゃ 玉ねぎ 人参)	野菜雑炊 牛乳
10 24	月	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 (鶏ひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ) 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁 かき揚げ	かゆ 煮物(豆腐) 味噌汁 (大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳
11 25	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 人参 大根) 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁 さつまいもの甘煮	かゆ 甘煮(さつまいも) 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
12 26	水	かゆ 煮魚 煮物 スープ	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(大根 人参) スープ(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 キャベツと玉ねぎのスープ 煮豆	かゆ 煮浸し(キャベツ 人参) 洋風スープ (生鮭 人参 玉ねぎ ピーマン)	洋風雑炊 牛乳
13 27	木	かゆ 野菜の煮物 (人参 玉ねぎ) スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 人参 玉ねぎ) スープ(えのき もやし 玉ねぎ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ 茹でブロッコリー	かゆ 煮浸し(ブロッコリー) 野菜スープ (大根 人参 長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳
14 28	金	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(キャベツ 玉ねぎ) 味噌汁(人参 えのき)	軟飯 煮魚 煮物 具だくさん味噌汁 じゃがいものバター煮	かゆ 煮物(じゃがいも) かじき入りスープ (かじき 大根 人参 長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳

※都合により材料が変更になる場合があります。

## ☆夏野菜のトマトについて☆

ビタミンCが豊富なトマトは加熱せずに食べさせられる便利な食材です。(生のまま食べるのは9ヵ月頃からはよいでしょう) 完熟のを選び、消化の悪い皮と種の部分は取り除いてあげましょう。また、皮や種を取り除いたトマトは果汁ごと沸騰するまでレンジで加熱し、冷めたらフリーザーパックなどに入れ、冷凍しておく、スープなどですぐに料理に使うことができ便利です。