



7月離乳食献立表

2024. 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 (14:30~)
1 29	月	かゆ、煮魚 煮ひたし 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、玉ねぎ) 野菜スープ(えのき、もやし、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし えのきともやしの野菜スープ かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳
2,16 30	火	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、かぼちゃ) 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、かぼちゃ) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 味噌汁(後期食と同じ) 煮魚	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
3,17 31	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(小松菜、ひじき) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 人参と玉ねぎの味噌汁 かき揚げ	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
18	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、キャベツ) 味噌汁(なす、長ねぎ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 なすの味噌汁 さつまいもとりんごのバター煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) かじき入り雑炊 (人参、大根、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳
5 19	金	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、玉ねぎ) 味噌汁(大根、わかめ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 大根の味噌汁 ジャーマンポテト	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、生鮭、トマト) 野菜スープ(キャベツ、長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳
6 20	土	かゆ、煮魚 じゃがいもの煮付け 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) じゃがいもの煮付け(じゃがいも) 野菜スープ(キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、じゃがいも煮つけ 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (キャベツ、人参、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
8 22	月	かゆ、煮魚 野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、じゃがいも) 野菜スープ(大根、えのき、しめじ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 具だくさん野菜スープ ゆでブロッコリー	かゆ、ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ (鶏ひき肉、大根、人参、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳
9 23	火	かゆ、野菜の煮物 (大根、玉ねぎ、なす) 野菜スープ	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、大根、玉ねぎ、なす) 野菜スープ(キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ 人参の甘煮	かゆ、スティック野菜(人参) 白身魚入りスープ (大根、玉ねぎ、長ねぎ、白身魚)	白身魚雑炊 牛乳
10 24	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、玉ねぎ) 味噌汁(大根、じゃがいも、えのき)	軟飯、煮魚、煮ひたし 具だくさん味噌汁 りんごのコンポート	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳
11 25	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、しめじ) 味噌汁(キャベツ、わかめ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 キャベツの味噌汁 魚のいそげ揚げ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
12 26	金	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(チンゲン菜、もやし) 味噌汁(大根、人参)	軟飯、煮魚、煮ひたし 大根と人参の味噌汁 マッシュポテト	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳
13 27	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(人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
4	水	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ) 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ) 味噌汁(冬瓜、人参、長ねぎ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 冬瓜の味噌汁 さつまいもとりんごのバター煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) かじき入り野菜スープ (人参、大根、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、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ヵ月頃からがよいでしょう) 完熟のものを
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レンジで沸騰するまで加熱し、冷め
たらフリーザーバックなどに入れ、冷凍しておくと、スープなど料理にすぐに使うことができ便利です。