

2019年 7月献立表 (離乳食)

| 日 曜 | 午前食 | 主な材料 | 午後食 ()内は、主な材料です。 | 日 曜 | 午前食 | 主な材料 | 午後食 ()内は、主な材料です。 |
|------|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|------|----------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1 月 | 軟飯 高野豆腐ときのこの煮もの キャベツのおかか和え | 米 高野豆腐 しめじ 人参 三度豆 キャベツ かつおぶし | 煮込みうどん (うどん 鶏肉 人参 三度豆) | 17 水 | 軟飯 煮豆腐 人参スティック | 米 豆腐 小松菜 玉ねぎ 椎茸 人参 | グリーンピースごはん (米 グリーンピース) |
| 2 火 | 軟飯 煮魚 ブロッコリーのしらす和え | 米 白身魚 かぼちゃ しらす干し ブロッコリー 人参 | 赤ちゃんラスク (パン) | 18 木 | 軟飯 魚のトマトソースがけ グリーンサラダ | 米 白身魚 トマト 人参 玉ねぎ なす キャベツ 三度豆 | マーメレードポテト (さつまいも マーメレードジャム) |
| 3 水 | 軟飯 煮豆腐 人参スティック | 米 豆腐 小松菜 玉ねぎ 椎茸 人参 | そぼろごはん (米 鶏肉) | 19 金 | 軟飯 ツナと小松菜のコーン煮 さつまいもスティック | 米 ツナ 小松菜 コーン 人参 しめじ さつまいも | 野菜蒸しパン (ホットケーキミックス 人参 ブロッコリー) |
| 4 木 | 軟飯 魚のトマトソースがけ グリーンサラダ | 米 白身魚 トマト 人参 玉ねぎ なす キャベツ 三度豆 | いもようかん (さつまいも 寒天) | 20 土 | 軟飯 白菜のミルク煮 キャロットスープ | 米 鶏肉 白菜 玉ねぎ えのき 粉ミルク 人参 | りんごかん (りんご 寒天) |
| 5 金 | 軟飯 ツナと小松菜のコーン煮 さつまいもスティック | 米 ツナ 小松菜 コーン 人参 しめじ さつまいも | きのこリゾット (米 しめじ えのき 人参 玉ねぎ) | 22 月 | 軟飯 高野豆腐ときのこの煮もの キャベツのおかか和え | 米 高野豆腐 しめじ 人参 三度豆 キャベツ かつおぶし | トマトマカロニ (マカロニ トマト 鶏肉 玉ねぎ) |
| 6 土 | 軟飯 白菜のミルク煮 キャロットスープ | 米 鶏肉 白菜 玉ねぎ えのき 粉ミルク 人参 | じゃがいものカレーそぼろ煮 (じゃがいも 鶏肉 玉ねぎ 三度豆) | 23 火 | 軟飯 魚のみそ煮 ほうれん草の煮浸し | 米 白身魚 キャベツ 人参 椎茸 ほうれん草 | さつまいもの茶巾しぼり (さつまいも) |
| 8 月 | 軟飯 赤ちゃん大豆カレー じゃがいもスティック | 米 大豆 人参 玉ねぎ 三度豆 じゃがいも | かぼちゃのお焼き (かぼちゃ 片栗粉) | 24 水 | 軟飯 ツナじゃが ブロッコリーのやわらか煮 | 米 ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー | ひじきごはん (米 鶏肉 ひじき 人参 椎茸) |
| 9 火 | 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 三度豆のやわらか煮 | 米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 三度豆 | のりポテト (じゃがいも 青のり) | 25 木 | 軟飯 煮魚 ブロッコリーのしらす和え | 米 白身魚 かぼちゃ しらす干し ブロッコリー 人参 | じゃがいものお焼き (じゃがいも 片栗粉) |
| 10 水 | 軟飯 魚のみそ煮 ほうれん草の煮浸し | 米 白身魚 キャベツ 人参 椎茸 ほうれん草 | しらすとわかめのごはん (米 しらす干し わかめ) | 26 金 | 軟飯 鶏と根菜の煮もの しろ菜の煮浸し | 米 鶏肉 人参 大根 しろ菜 えのき | スイートポテト (さつまいも) |
| 11 木 | 軟飯 ツナじゃが ブロッコリーのやわらか煮 | 米 ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー | 米粉の苺ジャム蒸しパン (米粉のホットケーキミックス いちごジャム) | 27 土 | 軟飯 魚のクリームソースがけ ほうれん草のスープ | 米 白身魚 人参 三度豆 粉ミルク ほうれん草 えのき | ミルクかん (粉ミルク 寒天) |
| 12 金 | 軟飯 高野豆腐のそぼろあんかけ 粉ふきいも | 米 鶏肉 高野豆腐 玉ねぎ ほうれん草 じゃがいも 青のり | かぼちゃようかん (かぼちゃ 寒天) | 29 月 | 軟飯 赤ちゃん大豆カレー じゃがいもスティック | 米 大豆 人参 玉ねぎ 三度豆 じゃがいも | コーンクリームスパゲティ (スパゲティ ツナ 玉ねぎ しめじ 三度豆 コーン) |
| 13 土 | 軟飯 魚のクリームソースがけ ほうれん草のスープ | 米 白身魚 人参 三度豆 粉ミルク ほうれん草 えのき | さつまいものお焼き (さつまいも 片栗粉) | 30 火 | 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 三度豆のやわらか煮 | 米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 三度豆 | オレンジかん (オレンジジュース 寒天) |
| 16 火 | 軟飯 鶏と根菜の煮もの しろ菜の煮浸し | 米 鶏肉 人参 大根 しろ菜 えのき | りんごのコンポート (りんご) | 31 水 | 軟飯 じゃがいものトマト煮 ブロッコリーのカレー風味 | 米 鶏肉 じゃがいも トマト 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー | かつおごはん (米 かつおぶし) |

★この献立は後期食を基準に作成しています。お子様の成長に合わせて 食材・調理形態などを調整いたしますので、クラス担任にご相談ください。

★後期食については、午前食に果物がついています。

★調味料は記載していませんが、中期食より使用しています。

聖和乳幼児保育センター