

2020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 水	軟飯 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜のおかか和え	米 鶏肉 高野豆腐 しいたけ 人参 チンゲン菜 かつおぶし	グリーンピースごはん (米 グリンピース)	16 木	軟飯 魚のコーンクリーム煮 しろ菜の煮浸し	米 白身魚 コーン 人参 しろ菜 しめじ	りんごのコンポート (りんご)
2 木	軟飯 白菜のトマト煮込み ほうれん草のやわらか煮	米 ツナ 白菜 トマト チンゲン菜 ほうれん草 人参	きな粉マカロニ (マカロニ きな粉)	17 金	軟飯 魚のミルク煮 じゃがいもスティック	米 白身魚 キャベツ 人参 玉ねぎ 粉ミルク じゃがいも パセリ	煮込みうどん (うどん 鶏肉 しめじ 人参 小松菜)
3 金	軟飯 魚のミルク煮 じゃがいもスティック	米 白身魚 キャベツ 人参 玉ねぎ 粉ミルク じゃがいも パセリ	きのこリゾット (米 しいたけ しめじ 人参 玉ねぎ)	18 土	軟飯 煮豆腐 人参スティック	米 豆腐 小松菜 しめじ 人参	さつまいもの茶巾しぼり (さつまいも)
4 土	軟飯 煮豆腐 人参スティック	米 豆腐 小松菜 しめじ 人参	かぼちやの茶巾しぼり (かぼちや)	20 月	軟飯 かぼちやのそぼろ煮 三度豆のおかか和え	米 鶏肉 かぼちや 三度豆 人参 かつおぶし	トマトリゾット (米 鶏肉 トマト 玉ねぎ しいたけ ほうれん草)
6 月	軟飯 かぼちやのそぼろ煮 三度豆のおかか和え	米 鶏肉 かぼちや 三度豆 人参 かつおぶし	トマト蒸しパン (ホットケーキミックス トマト)	21 火	軟飯 白菜のトマト煮込み ほうれん草のやわらか煮	米 ツナ 白菜 トマト チンゲン菜 ほうれん草 人参	ふかしいも (さつまいも)
7 火	軟飯 魚のみそ煮 キャベツのやわらか煮	米 白身魚 三度豆 キャベツ 人参	りんごかん (りんご 寒天)	22 水	軟飯 魚のみそ煮 キャベツのやわらか煮	米 白身魚 三度豆 キャベツ 人参	米粉パンのジャムサンド (米粉パン 苺ジャム)
8 水	軟飯 さつまいも煮 人参温サラダ	米 鶏肉 さつまいも 人参 玉ねぎ 人参 しめじ	かつおごはん (米 かつおぶし)	25 土	軟飯 魚の野菜あんかけ チンゲン菜の煮浸し	米 白身魚 人参 えのき 三度豆 チンゲン菜	みぞれにゆうめん (そうめん 鶏肉 大根 人参)
9 木	軟飯 根菜の煮もの 小松菜の煮浸し	米 ツナ 大根 人参 小松菜	のりポテト (じゃがいも 青のり)	27 月	軟飯 根菜の煮もの 小松菜の煮浸し	米 ツナ 大根 人参 小松菜	じゃがいものお焼き (じゃがいも 片栗粉 青のり)
10 金	軟飯 鶏じゃが ブロッコリーのやわらか煮	米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー	かぼちやようかん (かぼちや 寒天)	28 火	軟飯 じゃがいものカレーそぼろ煮 二色サラダ	米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ カレー粉 三度豆 人参	ミルクりんごかん (りんご 粉ミルク 寒天)
11 土	軟飯 魚の野菜あんかけ チンゲン菜の煮浸し	米 白身魚 人参 えのき 三度豆 チンゲン菜	粉ふきいも (じゃがいも パセリ)	29 水	軟飯 さつまいも煮 人参温サラダ	米 鶏肉 さつまいも 人参 玉ねぎ 人参 しめじ	そぼろごはん (米 鶏肉 三度豆)
13 月	軟飯 じゃがいものカレーそぼろ煮 二色サラダ	米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ カレー粉 三度豆 人参	トマトスパゲティ (スパゲティ ツナ トマト 玉ねぎ 三度豆)	30 木	軟飯 赤ちゃんマーボー豆腐 ほうれん草のおかか和え	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ しいたけ 人参 ほうれん草 かつおぶし	苺蒸しパン (ホットケーキミックス 苺ジャム)
14 火	軟飯 赤ちゃんマーボー豆腐 ほうれん草のおかか和え	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ しいたけ 人参 ほうれん草 かつおぶし	いもようかん (さつまいも 寒天)	31 金	軟飯 魚のコーンクリーム煮 しろ菜の煮浸し	米 白身魚 コーン 人参 しろ菜 しめじ	かぼちやのお焼き (かぼちや 片栗粉)
15 水	軟飯 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜のおかか和え	米 鶏肉 高野豆腐 しいたけ 人参 チンゲン菜 かつおぶし	しらすとほうれん草のごはん (米 しらす干し ほうれん草)				

★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。