

2021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 木	軟飯 魚のコンクリームソースがけ 白菜のおかか和え	米 白身魚 人参 三度豆 コーン 白菜 かつおぶし	りんごかん (りんご 寒天)	16 金	軟飯 魚のコンクリームソースがけ 白菜のおかか和え	米 白身魚 人参 三度豆 コーン 白菜 かつおぶし	かぼちゃのホットケーキ (ホットケーキミックス かぼちゃ)
2 金	軟飯 赤ちゃんマーボー チンゲン菜のやわらか煮	米 豆腐 鶏肉 人参 しいたけ チンゲン菜 えのき	トマトリゾット (米 鶏肉 トマト 人参 玉ねぎ しめじ)	17 土	軟飯 白菜のコンクリーム煮 小松菜のみそ汁	米 ツナ 白菜 コーン 人参 えのき 小松菜 玉ねぎ	グリーンピースごはん (米 グリーンピース)
3 土	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ	マカロニきな粉 (マカロニ きな粉)	19 月	軟飯 豆腐のみそ煮 人参スティック	米 豆腐 三度豆 しいたけ 人参	野菜蒸しパン (ホットケーキミックス ツナ 人参 ほうれん草)
5 月	軟飯 大根のみそ炊き 三度豆のやわらか煮	米 ツナ 大根 人参 しめじ 三度豆	煮込みうどん (うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 しいたけ)	20 火	軟飯 赤ちゃんマーボー チンゲン菜のやわらか煮	米 豆腐 鶏肉 人参 しいたけ チンゲン菜 えのき	じゃがいものお焼き (じゃがいも 片栗粉 青のり)
6 火	軟飯 煮豆腐 かぼちゃの煮もの	米 豆腐 三度豆 人参 かぼちゃ	そぼろごはん (米 鶏肉 しめじ 人参 三度豆)	21 水	軟飯 煮豆腐 かぼちゃの煮もの	米 豆腐 三度豆 人参 かぼちゃ	かつおごはん (米 かつおぶし)
7 水	軟飯 鶏じゃが キャベツのおかか和え	米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 三度豆 キャベツ かつおぶし	さつまいもようかん (さつまいも 寒天)	24 土	軟飯 魚の野菜あんかけ 豆腐のみそ汁	米 白身魚 ほうれん草 人参 しいたけ 豆腐 えのき	かぼちゃのレモン煮 (かぼちゃ レモン果汁)
8 木	軟飯 豆腐のみそ煮 人参スティック	米 豆腐 三度豆 しいたけ 人参	のりポテト (じゃがいも 青のり)	26 月	軟飯 大根のみそ炊き 三度豆のやわらか煮	米 ツナ 大根 人参 しめじ 三度豆	りんごトマトかん (りんご トマト 寒天)
9 金	軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の磯辺和え	米 鶏肉 高野豆腐 人参 しめじ ほうれん草 のり	かぼちゃ蒸しパン (ホットケーキミックス かぼちゃ)	27 火	軟飯 ツナ大根 じゃがいもスティック	米 ツナ 大根 人参 三度豆 じゃがいも	ジャムロールサンド (パン 苺ジャム)
10 土	軟飯 魚の野菜あんかけ 豆腐のみそ汁	米 白身魚 ほうれん草 人参 しいたけ 豆腐 えのき	りんごのコンポート (りんご)	28 水	軟飯 野菜のトマト煮 小松菜の煮浸し	米 鶏肉 トマト じゃがいも 玉ねぎ しめじ 小松菜 人参	バナナ蒸しパン (ホットケーキミックス バナナ)
12 月	軟飯 ツナ大根 じゃがいもスティック	米 ツナ 大根 人参 三度豆 じゃがいも	スープスパゲティ (スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆)	29 木	軟飯 魚のみそ煮 大根スティック	米 白身魚 キャベツ 人参 しめじ 大根	ふかしいも (さつまいも)
13 火	軟飯 野菜のトマト煮 小松菜の煮浸し	米 鶏肉 トマト じゃがいも 玉ねぎ しめじ 小松菜 人参	わかめと人参のごはん (米 わかめ 人参)	30 金	軟飯 高野豆腐の中華煮 さつまいもスティック	米 ツナ 高野豆腐 人参 しいたけ さつまいも	赤ちゃんラスク (パン)
14 水	軟飯 魚のみそ煮 大根スティック	米 白身魚 キャベツ 人参 しめじ 大根	かぼちゃようかん (かぼちゃ 寒天)	31 土	軟飯 白菜のコンクリーム煮 小松菜のみそ汁	米 ツナ 白菜 コーン 人参 えのき 小松菜 玉ねぎ	かぼちゃの茶巾しぼり (かぼちゃ)
15 木	軟飯 高野豆腐の中華煮 さつまいもスティック	米 ツナ 高野豆腐 人参 しいたけ さつまいも	赤ちゃんりんごわらび餅 (りんご 片栗粉)				

★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。