

2020年07月 離乳食献立表

南河原保育園

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
1日	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 御飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 ほうれん草の和え物 ほうれん草、にんじん、コーン缶、食塩、油 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ) オレンジ	軟飯 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 豆腐、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、片栗粉 ほうれん草の和え物 ほうれん草、にんじん、コーン缶、食塩、油 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 豆腐とじゃが芋の煮物 豆腐、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、片栗粉 ほうれん草の和え物 ほうれん草、にんじん、コーン缶、食塩、油 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
2日	午後 牛乳 バナナ蒸しパン ホットケーキミックス、卵、調製豆乳、メープルシロップ、バナナ		
	午前 牛乳 ビスケット		
3日	午後 牛乳 焼きそば 焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース		
	午前 ヨーグルト せんべい		
4日	午後 牛乳 クリームパン		
	午前 牛乳 せんべい		
5日	午後 牛乳 くずもち 調製豆乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖		
	午前 牛乳 サブレ		
6日	午後 牛乳 くずもち 調製豆乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖		
	午前 牛乳 せんべい		
7日	午後 牛乳 くずもち 調製豆乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖		
	午前 牛乳 サブレ		
8日	午後 牛乳 くずもち 調製豆乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖		
	午前 牛乳 せんべい		
9日	午後 牛乳 くずもち 調製豆乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖		
	午前 牛乳 せんべい		
10日	午後 牛乳 くずもち 調製豆乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖		
	午前 牛乳 せんべい		

13日	午前	牛乳 せんべい		
	昼食	御飯 野菜たっぷり夏マーボー 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、しょうが、にんにく、ごま油、水、米みそ（淡色辛みそ）、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉 ひじきときゅうりのサラダ ひじき、ベーコン、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ（スプレッド）、食塩、黒こしょう たまごスープ（はるさめ） 卵、しいたけ、にんじん、にら、はるさめ、水、中華だし、しょうゆ バナナ	軟飯 野菜たっぷり夏マーボー 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、ごま油、水、米みそ（淡色辛みそ）、しょうゆ、砂糖、片栗粉 ひじきときゅうりのサラダ ひじき、コーン缶、きゅうり、マヨネーズ（スプレッド）、食塩 たまごスープ 卵、にんじん、にら、水、しょうゆ	おかゆ 野菜たっぷり夏マーボー 木綿豆腐、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、しょうゆ、砂糖、片栗粉 たまごスープ 卵、にんじん、水、しょうゆ
14日	午後	牛乳 星せんべい		
	午前	牛乳 サブレ		
14日	午後	牛乳 おいなりさん 米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし		
	昼食	きつねうどん ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、食塩 ちくわ磯辺揚げ ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油 おくらの煮浸し オクラ、水、しょうゆ、ほんだし オレンジ	煮込みうどん ゆでうどん、油揚げ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、 おくらの煮浸し オクラ、水、しょうゆ	煮込みうどん ゆでうどん、ほうれんそう、にんじん、水、しょうゆ、 おくらの煮浸し オクラ、水、しょうゆ
15日	午前	牛乳 せんべい		
	昼食	わかめ御飯 米、炊き込みわかめ 筑前煮 鶏もも肉、たけのこ（ゆで）、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにやく、しいたけ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだし 小松菜の和え物 こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 みそ汁（切干・たまねぎ） 切り干しだいこん、たまねぎ、水、米みそ（淡色辛みそ）、ほんだし ぶどう（デラウエア）	軟飯 筑前煮 鶏もも肉、さといも、にんじん、水、しょうゆ、砂糖 小松菜の和え物 こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 みそ汁 たまねぎ、水、米みそ（淡色辛みそ）	おかゆ 筑前煮 鶏もも肉、さといも、にんじん、水、しょうゆ、砂糖 小松菜の和え物 こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 みそ汁 たまねぎ、水、米みそ（淡色辛みそ）
16日	午後	牛乳 フライドポテト フレンチフライポテト（冷凍）、油、食塩、ケチャップ		
	午前	牛乳 ビスケット		
16日	午後	牛乳 とうもろこし		
	昼食	御飯 ポークカレー 豚肉（肩ロース・脂身付）、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳 レタスのサラダ レタス、きゅうり、コーン缶、にんじん、酢、油、砂糖、食塩 バナナ	軟飯 ポトフ 豚肉（肩ロース・脂身付）、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、食塩 レタスのサラダ レタス、きゅうり、コーン缶、にんじん、酢、油、砂糖、食塩	おかゆ ポトフ ★ツナ油漬缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、食塩 ゆで野菜 きゅうり、コーン缶、にんじん
17日	午前	牛乳 ヨーグルト せんべい		
	昼食	御飯 まぐろカツ まぐろ、しょうゆ、みりん、小麦粉、卵、パン粉、ごま、油 酢の物 生わかめ、きゅうり、緑豆もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ かき玉汁 卵、にら、水、ほんだし、食塩、しょうゆ、片栗粉 オレンジ	軟飯 まぐろのピカタ まぐろ、しょうゆ、小麦粉、卵、油 酢の物 生わかめ、きゅうり、緑豆もやし、酢、砂糖、しょうゆ かき玉汁 卵、にら、水、食塩、しょうゆ、片栗粉	おかゆ まぐろほぐし まぐろ、しょうゆ、小麦粉、油 おひたし きゅうり、緑豆もやし、しょうゆ かき玉汁 卵、にら、水、食塩、しょうゆ、片栗粉
20日	午後	牛乳 ゼリー		
	午前	牛乳 せんべい		
20日	午後	牛乳 カステラ		
	昼食	親子丼（凍り豆腐入り） 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、焼きのり きゅうりの浅漬け きゅうり、キャベツ、食塩 麩のすまし汁（青梗菜） 焼ふ（車ふ）、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし バナナ	親子丼（凍り豆腐入り） 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、焼きのり きゅうりの浅漬け きゅうり、キャベツ、食塩 麩のすまし汁（青梗菜） 焼ふ（車ふ）、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	おじや 米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、焼きのり 茹で野菜 きゅうり、キャベツ、食塩 麩のすまし汁（青梗菜） 焼ふ（車ふ）、チンゲンサイ、水、しょうゆ
21日	午前	牛乳 サブレ		
	昼食	なすのミートスパゲティー スパゲティー、豚ひき肉、たまねぎ、なす、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩 ポイルウインナー ウインナー コンソメスープ キャベツ、もやし、しめじ、水、コンソメ、食塩、こしょう オレンジ	なすのミートスパゲティー スパゲティー、豚ひき肉、たまねぎ、なす、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、食塩 野菜スープ キャベツ、もやし、水、食塩	なすのミートスパゲティー スパゲティー、★ツナ油漬缶、たまねぎ、なす、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、食塩 野菜スープ キャベツ、もやし、水、食塩
22日	午後	牛乳 ゼリーフライ		
	午前	牛乳 せんべい		
22日	午後	牛乳 コーンフレーク		
	昼食	御飯 肉じゃが（豚肉） 豚肉（ばら）、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、いんげん レタスのツナサラダ レタス、にんじん、ツナ油漬缶、油、食塩、酢、砂糖、こしょう 豆腐みそ汁（なめこ） 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ（淡色辛みそ）、ほんだし バナナ	軟飯 肉じゃが（豚肉） ★豚肉（肩）、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、食塩、いんげん レタスのツナサラダ レタス、にんじん、ツナ油漬缶、食塩、酢、砂糖 豆腐みそ汁（なめこ） 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ（淡色辛みそ）	おかゆ ツナ煮 ツナ油漬缶、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、食塩、いんげん 豆腐みそ汁（なめこ） 木綿豆腐、なめこ、水、米みそ（淡色辛みそ）

27 月	午前	牛乳 せんべい		
	昼食	御飯 鮭のムニエル さけ、食塩、小麦粉、バター、パセリ粉 ブロッコリーのごま和え ブロッコリー、にんじん、ちくわ、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ 野菜スープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩 すいか	軟飯 鮭のムニエル さけ、食塩、小麦粉、バター ブロッコリーのごま和え ブロッコリー、にんじん、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ 野菜スープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩	おかゆ 鮭のムニエル さけ、小麦粉、バター ゆで野菜 ブロッコリー、にんじん 野菜スープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩
28 日	午後	牛乳 とうもろこし		
	午前	牛乳 サブレ		
火	昼食	食パン 冷やしそうめん 干しそうめん、きゅうり、ほうれんそう、わかめ(生)、みかん缶、水、しょうゆ、みりん、砂糖、ほんだし なすの煮浸し なす、ピーマン、にんじん、油、水、砂糖、酒、しょうゆ、ほんだし チキンナゲット チキンナゲット、ケチャップ オレンジ	食パン 冷やしそうめん 干しそうめん、きゅうり、ほうれんそう、わかめ(生)、水、しょうゆ、砂糖 なすの煮浸し なす、ピーマン、にんじん、油、水、砂糖、しょうゆ	パンがゆ 冷やしそうめん 干しそうめん、きゅうり、ほうれんそう、わかめ(生)、水、しょうゆ、砂糖 なすの煮浸し なす、ピーマン、にんじん、油、水、砂糖、しょうゆ
	午後	牛乳 あられせんべい		
29 日	午前	牛乳 せんべい		
	昼食	御飯 かじきの漬け焼き かじき、しょうゆ、三温糖、しょうが 切干大根の煮付け 切り干しだいこん、にんじん、ちくわ、油揚げ、砂糖、本みりん、しょうゆ 麩のすまし汁(青梗菜) 焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし メロン	軟飯 かじきの漬け焼き かじき、しょうゆ、三温糖 切干大根の煮付け 切り干しだいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ 麩のすまし汁(青梗菜) 焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	おかゆ かじきのほぐし かじき、しょうゆ、三温糖 切干大根の煮付け 切り干しだいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ 麩のすまし汁(青梗菜) 焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、水、しょうゆ、食塩
水	午後	牛乳 ホットケーキ(ココア) ホットケーキ粉、調製豆乳、ココア(ピュアココア)、卵、メープルシロップ		
	午前	牛乳 ビスケット		
30 日	昼食	御飯 みそ漬け豚肉のソテー 豚肉(ロース)、白みそ、みりん、酒 キャベツのお浸し キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、かつお節、しょうゆ みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) じゃがいも、たまねぎ、カツわかめ、水、みそ(淡色辛みそ) オレンジ	軟飯 豚肉のソテー 豚肉(ロース)、しょうゆ キャベツのお浸し キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、かつお節、しょうゆ みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) じゃがいも、たまねぎ、カツわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おじや 米、卵 キャベツのお浸し キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、かつお節、しょうゆ みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) じゃがいも、たまねぎ、カツわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 お好み焼き 小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース		
31 日	午前	ヨーグルト せんべい		
	昼食	五目御飯 米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、板こんにやく、いんげん、水、食塩、しょうゆ、みりん、酒、ほんだし 鶏の唐揚げ 唐揚げ トマトとポイルブロッコリー ブロッコリー、トマト、マヨネーズ みそ汁(なす・玉ねぎ) なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	御飯 五目煮 鶏もも肉、ごぼう、にんじん、いんげん、水、しょうゆ トマトとポイルブロッコリー ブロッコリー、トマト、マヨネーズ みそ汁(なす・玉ねぎ) 水、なす、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 煮物 鶏もも肉、にんじん、いんげん、水、しょうゆ ポイルブロッコリー ブロッコリー みそ汁(なす・玉ねぎ) 水、なす、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)
金	午後	麦茶 アイス(パピコ) カル&テツウエハース		

☆今月のひとこと☆

清涼飲料水(ジュースやスポーツドリンクなど)の飲みすぎは、食欲低下や夏バテの原因になります。規則正しい生活リズムを心掛け、3回の食事を基本に、水やお茶などの水分補給をこまめに補給することで、暑い夏を元気に過ごしましょう。

