

2024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 鶏の唐揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ わかめスープ カットわかめ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩 オレンジ	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ わかめスープ カットわかめ、ねぎ、水、食塩	おかゆ 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、にんじん、しょうゆ わかめスープ カットわかめ、ねぎ、水、食塩
2日	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 わかめ御飯 米、炊き込みわかめ 豚肉のごましゃぶ 豚肉、ねぎ、しょうが、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、白ねりごま 春雨の酢の物 はるさめ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖 みそ汁(とうがん・あげ) とうがん、油揚げ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 豚肉のやわらか煮 豚肉、ねぎ、しょうゆ、砂糖 春雨の和え物 はるさめ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、砂糖 みそ汁(とうがん) とうがん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ にんじんのツナ煮 ツナ水煮缶、にんじん、ねぎ、しょうゆ 茹で野菜の和え物 にんじん、きゅうり、しょうゆ、砂糖 みそ汁(とうがん) とうがん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
3日	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 鮭の照り焼き さけ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒 ひじきの炒り煮 ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん、水、ほんだし みそ汁(じゃが芋・えのき) じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 ひじきの煮物 ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ、いんげん、水 みそ汁(じゃが芋・えのき) じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鮭の塩焼き さけ、食塩 ひじきの煮物 ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ、いんげん、水 みそ汁(じゃが芋・えのき) じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
4日	午後 牛乳 おやつ焼きそば 焼きそばめん、豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース		
	午前 牛乳 せんべい		
4日	昼食 中華どんぶり 米、豚肉、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、ごま油 きゅうりの中華味 きゅうり、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖 かに豆腐汁 木綿豆腐、かにかまぼこ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉 メロン	中華風どんぶり(軟飯) 米、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、片栗粉 茹で野菜 きゅうり 豆腐スープ 木綿豆腐、水、食塩、片栗粉	中華風どんぶり(おかゆ) 米、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、片栗粉 茹で野菜 きゅうり 豆腐スープ 木綿豆腐、水、食塩、片栗粉
	午後 牛乳 ドーナツ ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油		
5日	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 ロールパン 七夕そうめん 干しそうめん、ハム、卵、砂糖、油、ほうれんそう、水、ほんだし、しょうゆ、みりん 小松菜のごま和え(ツナ) こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、ごま バナナ	やわらかそうめん 干しそうめん、卵、ほうれんそう、水、しょうゆ 小松菜の和えもの(ツナ) こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖	やわらかそうめん 干しそうめん、卵、ほうれんそう、水、しょうゆ 小松菜の和えもの(ツナ) こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖
8日	午後 牛乳 カステラ		
	午前 牛乳 せんべい		
8日	昼食 御飯 タンダーチキン 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ ほうれん草のソテー ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、食塩、コンソメ、油 ミネストローネ ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、水、ケチャップ、コンソメ、食塩、砂糖 オレンジ	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ほうれん草のソテー ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、食塩 ミネストローネ たまねぎ、じゃがいも、にんじん、水、ケチャップ、食塩、砂糖	おかゆ 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ほうれん草のソテー ほうれんそう、キャベツ、食塩 野菜スープ たまねぎ、じゃがいも、にんじん、水、食塩
	午後 牛乳 ラスク フランスパン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖		
9日	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 食パン 食パン 冷やし中華 生中華めん、卵、ハム、きゅうり、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖 バナナ	たまごがゆ 米、卵 茹で野菜 きゅうり かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖	たまごがゆ 米、卵 茹で野菜 きゅうり かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖
10日	午後 牛乳 五平餅 米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ごま		
	午前 牛乳 ビスケット		
10日	昼食 御飯 かじきのフライ かじき、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油 小松菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 みそ汁(たまねぎ、わかめ) たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ 小松菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖 みそ汁(たまねぎ、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 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ 小松菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖 みそ汁(たまねぎ、わかめ) たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 チョコマーブルパン		



日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
11日 木	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 ジャンバラヤ 米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう フレンチサラダ(マヨ) キャベツ、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、酢、砂糖 ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	野菜リゾット 米、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、食塩 茹で野菜サラダ キャベツ、きゅうり、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩	野菜リゾット 米、たまねぎ、にんじん、食塩 茹で野菜サラダ キャベツ、きゅうり、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩
	午後 麦茶 ヨーグルト クラッカー		
12日 金	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 肉じゃが(豚肉) 豚肉、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 野菜スティック(きゅうり、みそマヨ) きゅうり、マヨネーズ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ) 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	御飯 肉じゃが 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、食塩 茹で野菜 きゅうり 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ) 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	御飯 野菜の煮物 じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、食塩 茹で野菜 きゅうり 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ) 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 野菜かりんとう		
15日 月	午前		
	昼食 海の日		
	午後		
16日 火	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 食パン 食パン カレーうどん ゆでうどん、豚肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、水、ほんだし、カレールウ、 キャベツの胡麻ネーズ和え キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ バナナ	やわらかうどん ゆでうどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、片栗粉 キャベツのツナ和え物 キャベツ、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ	やわらかうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、 片栗粉 キャベツのツナ和え物 キャベツ、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ
	午後 牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ		
17日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖 もやしとわかめのナムル もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま かき玉汁 卵、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、砂糖 もやしとわかめの和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ かき玉汁 卵、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉	おかゆ 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、しょうゆ もやしとわかめの和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ かき玉汁 卵、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉
	午後 麦茶 牛乳ゼリー 牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉 せんべい		
18日 木	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 御飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉 はるさめサラダ(トマト) はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ、ごま チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩、しょうゆ、中華だしの素 キウイフルーツ	軟飯 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉 トマトの和え物 トマト、きゅうり、砂糖、しょうゆ チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩、しょうゆ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉 トマトの和え物 トマト、きゅうり、砂糖、しょうゆ チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩、しょうゆ
	午後 牛乳 クリームパン		
19日 金	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 鮭のフライ さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース 酢の物(かにかま) カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鮭のムニエル さけ、食塩、小麦粉 きゅうりの和え物 カットわかめ、きゅうり、もやし、しょうゆ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鮭のムニエル さけ、食塩、小麦粉 きゅうりの和え物 カットわかめ、きゅうり、もやし、しょうゆ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ポップコーン		
22日 月	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 三色どんぶり 米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ おくらのおかか和え オクラ、しょうゆ、かつお節 みそ汁(もやし・わかめ) もやし、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	三色どんぶり(軟飯) 米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、卵、砂糖、食塩、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり おくらの和え物 オクラ、しょうゆ みそ汁(もやし・わかめ) もやし、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	三色どんぶり(おかゆ) 米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、卵、砂糖、食塩、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり おくらの和え物 オクラ、しょうゆ みそ汁(もやし・わかめ) もやし、カットわかめ、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、ながいも、かつお節、油、おたふくお好みソース、 あおのり		

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
23日 火	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 食パン 食パン スパゲティボリタン スパゲティ、油、ウインナー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう ボイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 コンソメスープ キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	ツナのスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、食塩 ボイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 キャベツスープ キャベツ、にんじん、水、食塩	野菜とツナのリゾット 米、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、しょうゆ、食塩 ボイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 キャベツスープ キャベツ、にんじん、水、食塩
	午後 牛乳 おにぎり(鮭) 米、さけ、酒、ごま、焼きのり		
24日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 みそ漬豚肉のソテー 豚肉、白みそ、みりん、酒 キャベツと油揚げの煮浸し キャベツ、にんじん、油揚げ、水、ほんだし、しょうゆ、みりん 麩のすまし汁(えのき) 焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩 オレンジ	軟飯 豚のやわらか煮 豚肉、しょうゆ キャベツの煮浸し キャベツ、にんじん、水、しょうゆ 麩のすまし汁(えのき) 焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	たまごがゆ 米、卵 キャベツの煮浸し キャベツ、にんじん、水、しょうゆ 麩のすまし汁(えのき) 焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩
	午後 牛乳 ホットケーキ(ココア) ホットケーキ粉、牛乳、ココア、卵、メープルシロップ		
25日 木	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 御飯 さばの竜田揚げ さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油 小松菜のごま酢あえ こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、すりごま みそ汁(なす・たまねぎ) なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 さばの塩焼き さば、食塩 小松菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖 みそ汁(なす・たまねぎ) なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ にんじんのツナ煮 ツナ水煮缶、にんじん、しょうゆ 小松菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖 みそ汁(なす・たまねぎ) なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ゆでとうもろこし		
26日 金	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 夏野菜カレー 豚肉、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、カレールウ、牛乳、油、ウスターソース 切干大根サラダ(ツナ) 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、砂糖、油 オレンジ	軟飯 夏野菜シチュー 豚肉、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、牛乳、小麦粉、食塩 切干大根サラダ(ツナ) 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖	おかゆ 夏野菜シチュー 豚肉、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、牛乳、小麦粉、食塩 切干大根サラダ(ツナ) 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖
	午後 麦茶 アイス(パピコ) せんべい		
29日 月	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 御飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 トマトのサラダ トマト、レタス、きゅうり、油、砂糖、食塩、しょうゆ、こしょう 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、卵、パン粉、牛乳、食塩、ケチャップ、砂糖 トマトのサラダ トマト、レタス、きゅうり、砂糖、しょうゆ 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	たまごがゆ 米、卵 トマトのサラダ トマト、レタス、きゅうり、砂糖、しょうゆ 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 バナナ蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、バナナ		
30日 火	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 食パン 食パン 冷やしきつねうどん ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、なると、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん キャベツのツナマヨネーズあえ キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ バナナ	やわらかうどん ゆでうどん、カットわかめ、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ キャベツのツナあえ キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、しょうゆ	やわらかうどん ゆでうどん、カットわかめ、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ キャベツのツナあえ キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、しょうゆ
	午後 ジョア あられせんべい		
31日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 パスタサラダ マカロニ・スパゲティ、火腿、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、ケチャップ、食塩 すまし汁(こまつな) こまつな、にんじん、水、ほんだし、しょうゆ、食塩 すいか	軟飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 パスタサラダ マカロニ・スパゲティ、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、ケチャップ、食塩 すまし汁(こまつな) こまつな、にんじん、水、しょうゆ、食塩	おかゆ 鮭の塩焼き さけ、食塩 パスタサラダ マカロニ・スパゲティ、きゅうり、キャベツ、にんじん、食塩 すまし汁(こまつな) こまつな、にんじん、水、しょうゆ、食塩
	午後 牛乳 フライドポテト フレンチフライポテト、油、食塩、ケチャップ		

*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。
熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気にすごしましょう。

