

7月分 離乳食予定献立表（離乳完了期）

日	曜日	おひる	間食		主な材料		
			10時頃	3時頃	熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える
1 15 29	水	軟飯 鶏団子のケチャップ煮 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 プレーンクッキー バナナ	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏ひき肉 みそ 豆腐	玉葱 切干大根 人参 いんげん 小松菜 バナナ
2 16 30	木	トマトうどん マッシュポテト キャバツのスープ	牛乳 菓子	牛乳 ツナ軟飯	乾麺 じゃが芋 米 砂糖	牛乳 豚ひき肉 ツナ缶	玉葱 人参 トマト缶 キャバツ
3 17 31	金	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 南瓜の甘煮 冬瓜のスープ	牛乳 菓子	牛乳 じゃが芋のお焼き オレンジ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 豚ひき肉 豆腐	人参 小松菜 キャバツ 南瓜 冬瓜 玉葱 オレンジ
4 18	土	やわらかチャーハン ツナ和え煮 麩のスープ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 油 麩	牛乳 鶏ひき肉 ツナ缶	葱 人参 チンゲン菜 玉葱
6	月	豆腐あんかけ軟飯 しらす入り煮びたし なすのすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 スープ焼うどん すいか	米 油 砂糖 片栗粉 乾麺	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ しらす干し	葱 小松菜 なす 玉葱 キャバツ 人参 すいか
7 21	火	軟飯 ミートボールのケチャップ煮 野菜のおかか煮 春雨スープ	牛乳 菓子	牛乳 バナナヨーグルトの きな粉かけ	米 片栗粉 砂糖 春雨	牛乳 豚ひき肉 豆腐 かつお節 ヨーグルト きな粉	チンゲン菜 人参 オクラ 玉葱 バナナ
8 22	水	軟飯 豆腐のそぼろ煮 刻みトマト じゃが芋の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	玉葱 トマト
9 23	木	肉野菜軟飯 白身魚の照り煮 具沢山すまし汁	牛乳 菓子	牛乳 じゃが芋スコーン (豆腐入り) オレンジ	米 砂糖 麩 じゃが芋 油 小麦粉	牛乳 豚ひき肉 みそ 白身魚 豆腐	もやし チンゲン菜 人参 大根 葱 オレンジ
10 24	金	煮込みうどん 鶏団子の煮物 きゅうりのだし煮	牛乳 菓子	牛乳 わかめ軟飯 すいか	乾麺 片栗粉 砂糖 米	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	小松菜 人参 玉葱 きゅうり 干わかめ すいか
11 25	土	ひじき軟飯 鶏肉と野菜の炒り煮 さつま芋の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 砂糖 油 さつま芋	牛乳 鶏ひき肉 みそ	人参 干ひじき 大根 いんげん
13 27	月	軟飯 豚肉と野菜のトマト煮 キャバツのおかか煮 わかめスープ	牛乳 菓子	牛乳 プレーンクッキー すいか	米 油 小麦粉 砂糖	牛乳 豚ひき肉 かつお節 豆腐	人参 玉葱 なす 南瓜 トマト キャバツ 干わかめ すいか
14 28	火	軟飯 白身魚の煮物 ナムル 白菜のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 プレーンヨーグルト 菓子	米 砂糖	牛乳 白身魚 ヨーグルト 鶏ひき肉	きゅうり もやし 人参 白菜 葱

今月の平均栄養価 エネルギー 390kcal たんぱく質 15.0g

《旬の食材》オクラ かぼちゃ ピーマン きゅうり 冬瓜 トマト モロヘイヤ なす 枝豆 とうもろこし いわし アジ すいか など
(すべての食材を給食で使用しているわけではありません。)

延長保育では、麦茶と菓子を提供します。

献立の内容は、園の行事等により変更させていただくことがあります。