

# 2022年7月 離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	5~6ヶ月 午前	7~8ヶ月 午前	7~8ヶ月 午後	9~12ヶ月 午前	9~12ヶ月 午後	12~18ヶ月	12~18ヶ月 おやつ	
1	15	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 人参としらす煮 だいこん煮 すまし汁	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 にんじん煮 みそ汁	5倍粥 人参としらす煮 スティックだいこん すまし汁	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 スティックにんじん	ご飯 親子煮 大根の塩昆布和え すまし汁 オレンジ	牛乳 ジャーマンポテト
2	16	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏うどん さといもの甘煮 きゅうり煮	パンかゆ 魚と人参の煮つけ 小松菜の煮浸し のりスープ	鶏うどん さといもの甘煮 きゅうり煮	トースト 魚と人参の煮つけ 小松菜の煮浸し のりスープ	冷やしうどん さと羊のそぼろ煮 青菜と人参のおかか和え ヨーグルト	牛乳 コーンパン
4	/	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	のりがゆ ささみと人参煮 きゅうり煮 玉葱スープ	パンかゆ 豆腐のそぼろあんかけ にんじん煮 わかめスープ	のりがゆ ささみと人参煮 きゅうり煮 玉葱スープ	トースト 豆腐のそぼろあんかけ スティックにんじん わかめスープ	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ バナナ	牛乳 きな粉トースト
5	19	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	けんちんうどん キャベツ煮 玉葱甘煮	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 トマト煮 きのこスープ	けんちんうどん キャベツ煮 玉葱甘煮	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 トマト煮 きのこスープ	和風きのこパスタ 人参ドレッシングサラダ トマトスープ メロン	牛乳 そぼろごはん
6	20	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 じゃがいもの煮物 きゅうりスープ	7倍粥 ささみと人参煮 きゅうり煮 大根スープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 じゃがいもの煮物 きゅうりスープ	5倍粥 ささみと人参煮 スティックきゅうり 大根スープ	夏野菜カレー ツナサラダ 大根スープ すいか	牛乳 ワッフル
7	/	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 かわいいの煮つけ キャベツ煮 人参スープ	7倍粥 キャベツそぼろ煮 にんじん煮 のりスープ	5倍粥 かわいいの煮つけ キャベツ煮 人参スープ	5倍粥 キャベツそぼろ煮 スティックにんじん のりスープ	七夕ごはん 魚の磯辺揚げ きゃべつの香り漬 セタ汁 バナナ	牛乳 カルピスゼリー せんべい
/	21	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 かわいいの煮つけ キャベツ煮 人参スープ	7倍粥 キャベツそぼろ煮 にんじん煮 のりスープ	5倍粥 かわいいの煮つけ キャベツ煮 人参スープ	5倍粥 キャベツそぼろ煮 スティックにんじん のりスープ	ご飯 魚のごま照り焼き 五目とえ みそ汁 バナナ	牛乳 カルピスゼリー せんべい
8	22	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと大根煮 さといもの甘煮 にんじんのみそ汁	7倍粥 豆腐と人参煮 ほうれん草の煮浸し ねぎスープ	5倍粥 ささみと大根煮 さといもの甘煮 にんじんのみそ汁	5倍粥 豆腐と人参煮 ほうれん草の煮浸し ねぎスープ	ご飯 筑前煮 青菜と油揚げのお浸し なめこ汁 オレンジ	牛乳 コーントースト
9	23	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	のりがゆ 人参のそぼろ煮 青菜の煮浸し 玉葱スープ	パンかゆ 豆腐のそぼろあんかけ にんじん煮 わかめスープ	のりがゆ 人参のそぼろ煮 青菜の煮浸し 玉葱スープ	トースト 豆腐のそぼろあんかけ スティックにんじん わかめスープ	焼き鳥丼 ほうれん草のごま和え みそ汁 ヨーグルト	牛乳 クリームパン
11	25	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鮭のしょうゆ煮 きゅうり煮 ミルクスープ	7倍粥 ささみときゅうり煮 人参甘煮 きのこスープ	5倍粥 鮭のみそ煮 スティックきゅうり ミルクスープ	5倍粥 ささみときゅうり煮 人参甘煮 きのこスープ	ご飯 鮭の塩焼き きゅうりとささみの梅和え きのこすまし汁 バナナ	牛乳 セサミトースト
12	26	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ ツナとひじき煮 白菜煮 ミルクスープ	7倍粥 ささみと玉葱煮 キャベツ煮 白菜スープ	トースト ツナとひじき煮 白菜煮 ミルクスープ	5倍粥 ささみと玉葱煮 キャベツ煮 白菜スープ	食パン 鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ 白菜スープ オレンジ	牛乳 昆布おにぎり
13	/	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	うどん煮 人参甘煮 キャベツ煮	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 だいこん煮 人参スープ	和風パスタ 人参甘煮 キャベツ煮	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 スティックだいこん 人参スープ	焼きそば 鶏竜田揚げ チンゲン菜のスープ デラウェア	牛乳 とうもろこし
/	27	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 キャベツ煮 のりスープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 じゃがいも煮 パンブキンスープ	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 キャベツ煮 のりスープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 じゃがいも煮 パンブキンスープ	ピラフ タンドリーチキン フレンチサラダ ポテトスープ メロン	牛乳 パンブキンバイ
14	28	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 人参のそぼろ煮 青菜の煮浸し キャベツスープ	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 きゅうり煮 すまし汁	5倍粥 人参のそぼろ煮 青菜の煮浸し キャベツスープ	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 スティックきゅうり すまし汁	三色ご飯 即席漬け すまし汁 バナナ	牛乳 マヨチーズトースト
/	29	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鶏団子煮 人参甘煮 きのこスープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 キャベツ煮 人参スープ	5倍粥 鶏団子煮 人参甘煮 きのこスープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 キャベツ煮 人参スープ	豚のブルコギ丼 小魚サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 マカロニミートソース
/	30	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 人参のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 大根スープ	7倍粥 魚と大根の煮つけ 人参甘煮 のりスープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 大根スープ	5倍粥 魚と大根の煮つけ 人参甘煮 のりスープ	ご飯 鶏肉のごま焼き 即席漬け みそ汁 ヨーグルト	牛乳 コーンパン

※<完了食、乳児食の提供について>

喫食時の管理安全上の理由により、一定の期間中、麺類、パン類、お菓子関係は、小麦粉を使わない食品を使用いたします。ご質問等がありましたら、栄養士戸田までご連絡ください。ご理解とご協力のほどよろしくお願いたします。

<完了食 522kcal(月平均)>