

離乳食献立表





中期食(昼食)				
2 (月) 鶏肉と玉ねぎ煮 (鶏ひき肉、たまねぎ) 野菜煮 (きゅうり、にんじん) 野菜煮 (きゅうり、にんじん) ・ すいか 5 倍粥 (米) ・ オクラスープ (玉ねぎ、にんじん、オクラ) 肉団子のトマト煮 (鶏ひき肉、たまねぎ、トマト) 野菜煮 (キャベツ、にんじん)・バナナ 7 倍粥 (米) ・ たまごスープ (卵黄、玉ねぎ) 4(水) 夏野菜煮 (鶏ひき肉、かぼちゃ、ピーマン) 野菜煮 (きゃべつ・にんじん) ・ がまか 7 倍粥 (米) ・ 野菜スープ (人参、わかめ) 5 (未) (カレイ) ・		中期食(昼食)	後期食(昼食)	午後おやつ(後期食1歳~)
野菜煮(きゅうり、にんじん) 野菜煮(きゅうり、にんじん)・ すいか 7倍粥(米)・ 野菜スープ(玉ねぎ、にんじん) 5倍粥(米)・ オクラスープ(玉ねぎ、にんじん、オクラ) 3(火) 鶏肉のトマト煮(鶏ひき肉、たまねぎ、トマト) 野菜煮(キャベツ、にんじん)・バナナ 7倍粥(米)・ たまごスープ(卵黄、玉ねぎ) 5倍粥(米)・ たまごスープ(卵、玉ねぎ) 9野菜煮(鶏ひき肉、かぼちゃ、ピーマン) 野菜煮(鶏ひき肉、かぼちゃ、ピーマン) 野菜煮(きゃべつ・にんじん) 野菜煮(きゃべつ・にんじん)・すいか 7倍粥(米)・ 野菜スープ(人参、わかめ) 5倍粥(米)・ みそ汁(人参、わかめ) 5(木) 煮魚(カレイ)・ ヨーグルト 野菜の煮びたし(小松菜・にんじん) 野菜の煮びたし(小松菜・にんじん) スティックバン(食パン)・野菜スープ(玉ねぎ、ほうれん草) 6(金) 鶏肉とじゃがいものチーズ煮(鶏ひき肉、じゃがいも、なす、粉チーズ) スティック野菜(人参、きゅうり) うどん(干しうどん、鶏ひき肉たまねぎ、にんじん) うどん(干しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん) 10(火) じゃがいも煮(じゃがいも、にんじん) じゃがいも煮(じゃがいも、にんじん) バナナ 7倍粥(米)・ 人参のみそ汁(人参、たまねぎ) 大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉) 赤ちゃん用お菓子		7倍粥(米)・ 野菜スープ(じゃがいも、玉ねぎ)	5倍粥(米)・ みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ)	
7倍粥 (米) ・ 野菜スープ (玉ねぎ、にんじん)	2(月)	鶏肉と玉ねぎ煮(鶏ひき肉、たまねぎ)	鶏肉と玉ねぎ煮(鶏ひき肉、たまねぎ)	
3(火) 鶏肉のトマト煮 (鶏ひき肉、たまねぎ、トマト) 肉団子のトマト煮 (鶏ひき肉、たまねぎ、トマト) 野菜煮 (キャベツ、にんじん)・バナナ 野菜煮 (キャベツ、にんじん)・バナナ 4(水) 夏野菜煮 (鶏ひき肉、かぼちゃ、ピーマン) 夏野菜煮 (鶏ひき肉、かぼちゃ、ピーマン) 野菜煮 (きゃべつ・にんじん) 野菜煮 (きゃべつ・にんじん)・すいか 5(木) 煮魚 (カレイ)・ ヨーグルト 野菜の煮びたし (小松菜・にんじん) 野菜の煮びたし (小松菜・にんじん)・野菜スープ (玉ねぎ、ほうれん草)・ボン粥 (食パン)・野菜スープ (玉ねぎ、ほうれん草)・ボン粥 (食パン)・野菜スープ (玉ねぎ、ほうれん草)・ボン粥 (食パン)・野菜スープ (玉ねぎ、ほうれん草)・ボンックリン・ボンックリン・ボンックリン・ボン・ボンックリン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン・ボン		野菜煮(きゅうり、にんじん)	野菜煮(きゅうり、にんじん) ・ すいか	
野菜煮(キャベツ、にんじん)・バナナ 野菜煮(キャベツ、にんじん)・バナナ 7倍粥(米)・ たまごスープ(卵黄、玉ねぎ) 5倍粥(米)・ たまごスープ(卵、玉ねぎ) 夏野菜煮(鶏ひき肉、かぼちゃ、ピーマン) 夏野菜煮(鶏ひき肉、かぼちゃ、ピーマン) 野菜煮(きゃべつ・にんじん) 野菜煮(きゃべつ・にんじん)・すいか 7倍粥(米)・ 野菜カープ(人参、わかめ) 5倍粥(米)・ みそ汁(人参、わかめ) 煮魚(カレイ)・ ヨーグルト 野菜の煮びたし(小松菜・にんじん) ボン粥(食パン)・野菜カーブ(玉ねぎ、ほうれん草) 6(金) 鶏肉とじゃがいものチーズ煮(鶏ひき肉、じゃがいも、なす、粉チーズ)・ 野菜煮(人参、きゅうり) 湯肉とじゃがいものチーズ煮(鶏ひき肉、じゃがいも、なす、粉チーズ)・ カティック野菜(人参、きゅうり) うどん(干しうどん、鶏ひき肉たまねぎ、にんじん)・ アナナ うどん(干しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん)・ カかめ粥 10(火)じゃがいも煮(じゃがいも、にんじん)・ バナナ 「ち宿粥(米)・ 人参のみそ汁(人参、たまねぎ)・ 大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉) 赤ちゃん用お菓子		7倍粥(米)・ 野菜スープ(玉ねぎ、にんじん)	5倍粥(米)・ オクラスープ(玉ねぎ、にんじん、オクラ)	
7倍粥 (米) ・ たまごスープ (卵黄、玉ねぎ) 夏野菜煮 (鶏ひき肉、かぼちゃ、ピーマン) 野菜煮 (きゃべつ・にんじん) 野菜煮 (きゃべつ・にんじん)・すいか 7倍粥 (米) ・ 野菜スープ (人参、わかめ) 5(木) 煮魚 (カレイ)・ ヨーグルト 野菜の煮びたし (小松菜・にんじん) 野菜の煮びたし (小松菜・にんじん) 野菜の煮びたし (小松菜・にんじん) ボン粥 (食パン)・野菜スープ (玉ねぎ、ほうれん草) スティックパン (食パン)・野菜スープ (玉ねぎ、ほうれん草) 湯肉とじゃがいものチーズ煮 (鶏ひき肉、じゃがいも、なす、粉チーズ) ・ 野菜煮 (人参、きゅうり) うどん (干しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん) ファイック野菜 (人参、きゅうり) うどん (干しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん) じゃがいも煮 (じゃがいも、にんじん) じゃがいも煮 (じゃがいも、にんじん) バナナ 7倍粥 (米)・ 人参のスープ (人参、たまねぎ) 大豆と鶏肉煮 (大豆・鶏ひき肉) 赤ちゃん用お菓子	3(火)	鶏肉のトマト煮(鶏ひき肉、たまねぎ、トマト)	肉団子のトマト煮(鶏ひき肉、たまねぎ、トマト)	
4(水) 夏野菜煮(鶏ひき肉、かぼちゃ、ピーマン) 夏野菜煮(鶏ひき肉、かぼちゃ、ピーマン) 野菜煮(きゃべつ・にんじん)・すいか 7倍粥(米)・野菜スープ(人参、わかめ) 5倍粥(米)・みそ汁(人参、わかめ) 煮魚(カレイ)・野菜の煮びたし(小松菜・にんじん) 煮魚(カレイ)・ヨーグルト野菜の煮びたし(小松菜・にんじん) が2粥(食パン)・野菜スープ(玉ねぎ、ほうれん草) スティックパン(食パン)・野菜スープ(玉ねぎ、ほうれん草) 6(金) 鶏肉とじゃがいものチーズ煮(鶏ひき肉、じゃがいも、なす、粉チーズ) スティックパン(食パン)・野菜スープ(玉ねぎ、ほうれん草) がす、粉チーズ)・野菜煮(人参、きゅうり) カティック野菜(人参、きゅうり) うどん(干しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん) カケの外でいも煮(じゃがいも素(じゃがいも素(じゃがいも素(じゃがいも素(じゃがいも素(じゃがいも素(じゃがいも素(じゃがいも素(じゃがいも素(じゃがいも素(じゃがいも素(じゃがいも素(じゃがいも素(じゃがいも素(じゃがいも素(大豆・鶏ひき肉)) 11(水)大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉) 赤ちゃん用お菓子		野菜煮(キャベツ、にんじん)・バナナ	野菜煮(キャベツ、にんじん)・ バナナ	
野菜煮(きゃべつ・にんじん) 野菜煮(きゃべつ・にんじん)・すいか 7倍粥(米)・ 野菜スープ(人参、わかめ) 5倍粥(米)・ みそ汁(人参、わかめ) 煮魚(カレイ)・ ヨーグルト 煮魚(カレイ)・ ヨーグルト 野菜の煮びたし(小松菜・にんじん) 野菜の煮びたし(小松菜・にんじん) パン粥(食パン)・野菜スープ(玉ねぎ、ほうれん草) スティックパン(食パン)・野菜スープ(玉ねぎ、ほうれん草) 鶏肉とじゃがいものチーズ煮(鶏ひき肉、じゃがいも、なす、粉チーズ) スティック野菜(人参、きゅうり) うどん(干しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん) うどん(干しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん) じゃがいも煮(じゃがいも、にんじん) じゃがいも煮(じゃがいも、にんじん) バナナ 7倍粥(米)・ 人参のスープ(人参、たまねぎ) 大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉) 赤ちゃん用お菓子		7倍粥(米)・ たまごスープ(卵黄、玉ねぎ)	5倍粥(米)・ たまごスープ(卵、玉ねぎ)	
7倍粥 (米) ・ 野菜スープ (人参、わかめ)	4(水)	夏野菜煮(鶏ひき肉、かぼちゃ、ピーマン)	夏野菜煮(鶏ひき肉、かぼちゃ、ピーマン)	
5(木) 煮魚 (カレイ) ・ ヨーグルト 煮魚 (カレイ) ・ ヨーグルト 野菜の煮びたし (小松菜・にんじん) 野菜の煮びたし (小松菜・にんじん) アイツ粥 (食パン)・野菜スープ (玉ねぎ、ほうれん草) スティックパン (食パン)・野菜スープ (玉ねぎ、ほうれん草) ごま粥 (金) 鶏肉とじゃがいものチーズ煮 (鶏ひき肉、じゃがいも、なす、粉チーズ) カナリン スティック野菜 (人参、きゅうり) スティック野菜 (人参、きゅうり) スティック野菜 (人参、きゅうり) カナリン 大力と鶏肉煮 (大豆・鶏ひき肉) 赤ちゃん用お菓子 赤ちゃん用お菓子		野菜煮(きゃべつ・にんじん)	野菜煮(きゃべつ・にんじん)・すいか	
野菜の煮びたし (小松菜・にんじん) 野菜の煮びたし (小松菜・にんじん) パン粥 (食パン)・野菜スープ (玉ねぎ、ほうれん草) スティックパン (食パン)・野菜スープ (玉ねぎ、ほうれん草) 鶏肉とじゃがいものチーズ煮 (鶏ひき肉、じゃがいも、なす、粉チーズ) なす、粉チーズ) ・ 野菜煮 (人参、きゅうり) 鶏肉とじゃがいものチーズ煮 (鶏ひき肉、じゃがいも、なす、粉チーズ) スティック野菜 (人参、きゅうり) うどん (干しうどん、鶏ひき肉,たまねぎ、にんじん) じゃがいも煮 (じゃがいも、にんじん) バナナ うどん (干しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん) しゃがいも煮 (じゃがいも煮 (じゃがいも、にんじん) バナナ 7倍粥 (米)・ 人参のスープ (人参、たまねぎ) 大豆と鶏肉煮 (大豆・鶏ひき肉) 5倍粥 (米)・ 人参のみそ汁 (人参、たまねぎ) 赤ちゃん用お菓子		7倍粥(米)・ 野菜スープ(人参、わかめ)	5 倍粥(米)・ みそ汁(人参、わかめ)	
パン粥(食パン)・野菜スープ(玉ねぎ、ほうれん草)	5(木)	煮魚(カレイ) ・ ヨーグルト	煮魚(カレイ)・ヨーグルト	
6(金) 鶏肉とじゃがいものチーズ煮(鶏ひき肉、じゃがいも、なす、粉チーズ)なす、粉チーズ)・野菜煮(人参、きゅうり) 鶏肉とじゃがいものチーズ煮(鶏ひき肉、じゃがいも、なす、粉チーズ)スティック野菜(人参、きゅうり) (米、すりごま) 10(火) じゃがいも煮(じゃがいも、にんじん)バナナ うどん(干しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん)バナナ でおいも煮(じゃがいも、にんじん)バナナ (米、わかめ) 11(水) 大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉) 大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉) 赤ちゃん用お菓子		野菜の煮びたし(小松菜・にんじん)	野菜の煮びたし(小松菜・にんじん)	
なす、粉チーズ) ・ 野菜煮(人参、きゅうり) スティック野菜(人参、きゅうり) うどん(干しうどん、鶏ひき肉,たまねぎ、にんじん) うどん(干しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん) じゃがいも煮(じゃがいも、にんじん) じゃがいも煮(じゃがいも、にんじん) バナナ 7倍粥(米)・ 人参のスープ(人参、たまねぎ) 大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉) 大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉) スティック野菜(人参、きゅうり) わかめ粥 じゃがいも煮(じゃがいも、にんじん) (米、わかめ) バナナ 大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉) 赤ちゃん用お菓子		パン粥(食パン)・野菜スープ(玉ねぎ、ほうれん草)	スティックパン(食パン)・野菜スープ(玉ねぎ、ほうれん草)	ごま粥
うどん (干しうどん、鶏ひき肉,たまねぎ、にんじん) うどん (干しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん) わかめ粥 10(火) じゃがいも煮 (じゃがいも、にんじん) じゃがいも煮 (じゃがいも、にんじん) (米、わかめ) バナナ 7倍粥 (米)・ 人参のスープ (人参、たまねぎ) 5倍粥 (米)・ 人参のみそ汁 (人参、たまねぎ) 11(水) 大豆と鶏肉煮 (大豆・鶏ひき肉) 赤ちゃん用お菓子	6(金)	鶏肉とじゃがいものチーズ煮(鶏ひき肉、じゃがいも、	鶏肉とじゃがいものチーズ煮(鶏ひき肉、じゃがいも、なす、粉チーズ)	(米、すりごま)
10(火) じゃがいも煮(じゃがいも、にんじん) (米、わかめ) バナナ 7倍粥(米)・ 人参のスープ(人参、たまねぎ) 5倍粥(米)・ 人参のみそ汁(人参、たまねぎ) 11(水) 大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉) 赤ちゃん用お菓子		なす、粉チーズ) ・ 野菜煮(人参、きゅうり)	スティック野菜(人参、きゅうり)	
バナナ バナナ 7倍粥(米)・ 人参のスープ(人参、たまねぎ) 5倍粥(米)・ 人参のみそ汁(人参、たまねぎ) 11(水) 大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉) 大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉)		うどん(干しうどん、鶏ひき肉,たまねぎ、にんじん)	うどん(干しうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん)	わかめ粥
7倍粥(米)・ 人参のスープ(人参、たまねぎ) 5倍粥(米)・ 人参のみそ汁(人参、たまねぎ) 11(水) 大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉) 赤ちゃん用お菓子	10(火)	じゃがいも煮(じゃがいも、にんじん)	じゃがいも煮(じゃがいも、にんじん)	(米、わかめ)
11(水) 大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉) 大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉) 赤ちゃん用お菓子		バナナ	バナナ	
	_	7倍粥(米)・ 人参のスープ(人参、たまねぎ)	5 倍粥(米)・ 人参のみそ汁(人参、たまねぎ)	
野菜煮(大根・きゅうり)・ ヨーグルト 野菜煮(大根・きゅうり) ・ ヨーグルト	11(水)	大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉)	大豆と鶏肉煮(大豆・鶏ひき肉)	赤ちゃん用お菓子
		野菜煮(大根・きゅうり)・ ヨーグルト	野菜煮(大根・きゅうり) ・ ヨーグルト	

8/12(木)~8/14(土)の間は、給食はお休みになります。登園されるお子様は、お弁当とおやつのご持参をよろしくお願いいたします。

	中期食(昼食)	後期食(昼食)	午後おやつ(後期食1歳~)
	7倍しらす粥(米、しらす)	5倍しらす粥(米、しらす)	
16(月)	鶏肉の野菜煮(鶏ひき肉、キャベツ、人参)	鶏肉の野菜煮(鶏ひき肉、キャベツ、人参)	赤ちゃん用お菓子
	かぼちゃスープ(かぼちゃ)	かぼちゃのみそ汁(かぼちゃ)	
	7倍粥(米)・ 豆腐スープ(豆腐、人参)	5倍粥(米) ・ すまし汁(豆腐、人参)	おやき
17(火)	魚とほうれん草煮(鮭、ほうれん草)	魚のみそ煮(鮭、ほうれん草)・すいか	(じゃが芋、チーズ)
	野菜煮(にんじん、いんげん)	ひじきの煮物(ひじき、にんじん、いんげん)	
	うどん(うどん、人参、キャベツ、卵黄)	うどん(うどん、人参、キャベツ、卵)	青菜粥
18(水)	鶏肉と野菜煮(鶏ひき肉、にんじん、小松菜)	鶏肉と野菜煮(鶏ひき肉、にんじん、小松菜)	(米、チンゲンサイ)
	バナナ	バナナ	
	7倍粥(米)・ かき玉汁(小松菜、卵黄)	5倍粥(米)・ かき玉汁(小松菜、卵)	ホットケーキ
19(木)	鶏肉と枝豆煮(鶏ひき肉、枝豆)	鶏肉と枝豆煮(鶏ひき肉、枝豆)	(ホットケーキ粉、卵、
	野菜煮(にんじん、じゃがいも)・ ヨーグルト	コロコロ野菜煮(にんじん、じゃがいも)・ヨーグルト	牛乳)
	パン粥(食パン)・豆乳スープ(玉ねぎ、かぼちゃ)	スティックパン(食パン)・豆乳スープ(玉ねぎ、かぼちゃ)	野菜粥
20(金)	鶏肉と大豆煮(鶏ひき肉、大豆、じゃがいも、人参)	鶏肉と大豆煮(鶏ひき肉、大豆、じゃがいも、人参)	(米、ミックスベジタブル)
	キャベツのトマト煮(キャベツ、トマト)・ 梨	キャベツのトマト煮(キャベツ、トマト)・ 梨	
	7倍粥(米)・ 野菜スープ(にんじん)	5倍粥(米)・ 野菜スープ(にんじん)	
23(月)	マーボーなす(鶏ひき肉、なす、豆腐)	マーボーなす(鶏ひき肉、なす、豆腐)	赤ちゃん用お菓子
	野菜煮(きゅうり、にんじん)	野菜煮(きゅうり、にんじん)	
	7倍粥(米)・ わかめスープ(玉ねぎ、わかめ)	5倍粥(米)・ わかめスープ(玉ねぎ、わかめ)	しらす粥
24(火)	煮魚 (鮭) ・ バナナ	煮魚(鮭)・・・バナナ	(米、しらす)
	ほうれん草の納豆煮(ほうれん草、納豆)	ほうれん草の納豆和え(ほうれん草、納豆)	
	7倍粥(米)・ すまし汁(人参、玉ねぎ)	5倍ひじき粥(米、ひじき)・ すまし汁(人参、玉ねぎ)	にゅうめん
25(水)	肉じゃが(鶏ひき肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ)	肉じゃが(鶏ひき肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ)	(人参、そうめん)
	キャベツとツナ煮(キャベツ、ツナ水煮缶)	キャベツとツナ和え(キャベツ、ツナ水煮缶)	
	うどん(鶏ひき肉、うどん、キャベツ、ピーマン)	うどん(鶏ひき肉、うどん、キャベツ、ピーマン)	そぼろ粥
26(木)	じゃがいも煮(じゃが芋、にんじん)	じゃがいも煮(じゃが芋、にんじん)	(米、鶏ひき肉、青のり)
	豆腐のトロトロ煮(豆腐、玉ねぎ)・ バナナ	豆腐のふわふわ煮(豆腐、玉ねぎ、卵)・ バナナ	

	中期食(昼食)	後期食(昼食)	午後おやつ(後期食1歳~)
27(金)	パン粥(食パン)・ミルクスープ(人参、マカロニ、粉ミルク)	スティックパン(食パン)・ミルクスープ(人参、マカロニ、粉ミルク)	まめ粥
	鶏肉と玉ねぎ煮(鶏ひき肉、玉ねぎ)	鶏肉と玉ねぎ煮(鶏ひき肉、玉ねぎ)・すいか	(米、枝豆)
	かぼちゃ煮(かぼちゃ、きゅうり)	かぼちゃのサラダ(かぼちゃ、きゅうり、コーン)	
30(月)	7倍粥(米)・ 野菜スープ(玉ねぎ、じゃが芋)	5倍粥(米)・ みそ汁(玉ねぎ、じゃが芋)	おかか粥
	豆腐煮(豆腐、人参、卵黄)	豆腐煮(豆腐、人参、卵)	(米、かつお節)
	小松菜の煮びたし(小松菜、人参)	小松菜とコーン和え(小松菜、人参、コーン)	
(, ,,	7倍粥(米)・ さつま汁(さつま芋、大根)	5倍粥(米)・ さつま汁(さつま芋、大根)	ヨーグルト
	鶏肉と白菜煮(鶏ひき肉、白菜)	鶏肉と白菜煮(鶏ひき肉、白菜)	せんべい
	野菜煮(キャベツ、きゅうり) ・ バナナ	野菜煮(キャベツ、きゅうり) ・ バナナ	

☆仕入れの状況により、献立に変更が生じることがありますので、ご了承ください。

















夏バテを防ぐ食生活3つのポイント

1 夏野菜で体の中から涼しくする

夏が旬の野菜(きゅうり、トマト、なす、ピーマンなど)には体を冷やす効果があります。

②ビタミンB1で疲れをとる

豚肉、うなぎ、大豆などに多く含まれているビタミンB1には、疲れをとる働きがあります。



③水分補給に気を付ける

こまめに水分をとりましょう。ただし、甘くない飲み物で!



今月の食育活動は、『フルーチェ作り』です。上手にまぜまぜできるかな?(離乳食のお子様はヨーグルトです)

保護者の皆様、まだ食べたことない食材をおうちで試して頂いたり、いつも給食へのご協力ありがとうございます。