2021年

離乳食献立表

	中期食(昼食)	後期食(昼食)	午後おやつ(後期食1歳～)
2(月)	7倍粥（米）・　野菜スープ（じゃがいも、玉ねぎ） 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）	5倍粥（米）・　みそ汁（じゃがいも、玉ねぎ） 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）　・　すいか	
3(火)	7倍粥（米）・　野菜スープ（玉ねぎ、にんじん） 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	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	
4(水)	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）	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） 野菜煮（きゃべつ・にんじん）・すいか	
5(木)	7倍粥（米）・　野菜スープ（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）	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）	
6(金)	パン粥（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）　・　野菜煮（人参、きゅうり）	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）	ごま粥 （米、すりごま）
10(火)	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） じゃがいも煮（じゃがいも、にんじん） バナナ	わかめ粥 （米、わかめ）
11(水)	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） 野菜煮（大根・きゅうり）・　ヨーグルト	5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） 野菜煮（大根・きゅうり）　・　ヨーグルト	赤ちゃん用お菓子

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

	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） 鶏肉と玉ねぎ煮（鶏ひき肉、玉ねぎ） かぼちゃ煮（かぼちゃ、きゅうり）	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） 鶏肉と玉ねぎ煮（鶏ひき肉、玉ねぎ）　・　すいか かぼちゃのサラダ（かぼちゃ、きゅうり、コーン）	まめ粥 （米、枝豆）
30(月)	７倍粥（米）・　野菜スープ（玉ねぎ、じゃが芋） 豆腐煮（豆腐、人参、卵黄） 小松菜の煮びたし（小松菜、人参）	５倍粥（米）・　みそ汁（玉ねぎ、じゃが芋） 豆腐煮（豆腐、人参、卵） 小松菜とコーン和え（小松菜、人参、コーン）	おかか粥 （米、かつお節）
31(火)	７倍粥（米）・　さつま汁（さつま芋、大根） 鶏肉と白菜煮（鶏ひき肉、白菜） 野菜煮（キャベツ、きゅうり）　・　バナナ	５倍粥（米）・　さつま汁（さつま芋、大根） 鶏肉と白菜煮（鶏ひき肉、白菜） 野菜煮（キャベツ、きゅうり）　・　バナナ	ヨーグルト せんべい

☆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。