

離乳食献立表

ゆいまーる保育園



中期食

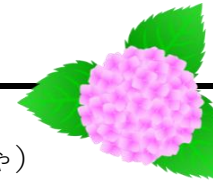
後期食

午後おやつ

	中期食	後期食	午後おやつ
1(火)	卵とじうどん (うどん、卵、鶏ひき肉、人参、大根、里芋、小松菜) かぼちゃと野菜の煮物 (かぼちゃ、ブロッコリー) バナナ	卵とじうどん(うどん、卵、鶏ひき肉、人参、大根、里芋、小松菜) かぼちゃと野菜の煮物 (かぼちゃ、ブロッコリー) バナナ	しらす粥 (米、しらす干し)
2(水)	5倍粥 (米) ・ 野菜スープ (キャベツ、人参) 鶏肉のとじ煮 (鶏ひき肉、人参) 小松菜と野菜のチーズ煮 (小松菜、チーズ)	軟飯 (米) ・ みそ汁 (きゃべつ、人参) ・ 肉団子煮 (鶏ひき肉) 小松菜と野菜のチーズ煮 (小松菜、人参、チーズ)	ホットケーキ (ホットケーキ粉、卵、牛乳)
3(木)	5倍粥 (米) ・ 野菜スープ (青梗菜、玉ねぎ) 鮭の煮物 (鮭) きゅうりと人参のサラダ (きゅうり、人参)	軟飯 (米) ・ 野菜スープ (青梗菜、玉ねぎ、えのき) 鮭の煮物 (鮭) きゅうりと人参のサラダ(きゅうり、人参、はるさめ)	さつまいも団子 (さつまいも、きなこ、片栗粉)
4(金)	パン粥 (食パン) ・ 野菜スープ (白菜、じゃがいも) 大豆と鶏肉のトマト煮 (鶏ひき肉、大豆水煮、人参、トマト) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、人参) ヨーグルト	食パン・野菜スープ (白菜、じゃがいも) 大豆と鶏肉のトマト煮(鶏ひき肉、大豆水煮、人参、トマト) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、人参) ヨーグルト	おさかな粥 (米、ツナ、もやし)
7(月)	野菜と鶏肉のとじうどん (うどん、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、もやし) じゃが芋の煮物 (じゃがいも、人参) バナナ	野菜と鶏肉のとじうどん (うどん、鶏ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、もやし) じゃが芋の煮物 (じゃがいも、人参)	にんじん粥 (米、人参)
8(火)	5倍粥 (米) ・ 野菜スープ (玉ねぎ、絹さや) 鶏肉の卵とじ (鶏ひき肉、卵黄、人参) キャベツの煮びたし (キャベツ、玉ねぎ) バナナ	軟飯 (米) ・ みそ汁 (玉ねぎ、絹さや) 鶏肉の卵とじ (鶏ひき肉、卵黄、人参) キャベツの煮びたし (きゃべつ、グリーンアスパラガス) バナナ	赤ちゃん用お菓子
9(水)	5倍粥 (米) ・ 野菜スープ (玉ねぎ、キャベツ) じゃが芋と鶏の煮物 (鶏ひき肉、じゃがいも) 野菜煮 (小松菜、玉ねぎ) りんご	軟飯 (米) ・ 野菜スープ(たまねぎ、おくら) じゃが芋と鶏団子の煮物 (鶏ひき肉、じゃがいも) 野菜煮 (人参、小松菜、人参) りんご	チーズサンド (食パン・チーズ)

	中期食	後期食	午後おやつ
10(木)	5倍粥（米）・野菜スープ（里芋、人参、白菜） 鮭の煮物（鮭） かぼちゃといんげんの和え物（かぼちゃ、インゲン、大根）	軟飯（米）・すまし汁（里芋、人参、白菜） 鮭の煮物（鮭） かぼちゃといんげんの和え物（かぼちゃ、インゲン、大根）	スパゲティ煮 （スパゲティ、人参 玉ねぎ）
11(金)	パン粥（食パン）・野菜スープ（玉ねぎ、人参） 野菜と鶏の煮物（鶏ひき肉、玉ねぎ） 温野菜（きゅうり、ブロッコリー） ヨーグルト	パン・野菜スープ（玉ねぎ、人参、コーン） 肉団子煮（鶏ひき肉） 温野菜（きゅうり、ブロッコリー） ヨーグルト	 わかめ粥 （米、カットわかめ）
14(月)	5倍粥（米）・野菜スープ（大根、ほうれんそう） 野菜と鶏肉の煮物（鶏ひき肉、なす、豆腐、人参） さつまいもとりんごの煮物（さつまいも、りんご）	軟飯（米）・すまし汁（大根、ほうれんそう） 野菜と鶏肉の煮物（鶏ひき肉、なす、豆腐、にんじん） さつまいもとりんごの煮物（さつまいも、りんご）	ホットケーキ （ホットケーキ粉、 卵、牛乳）
15(火)	5倍粥・野菜スープ（キャベツ、人参） 鮭のとじ煮（鮭、大根） じゃがいも煮（じゃがいも、きゅうり）	軟飯（米）・みそ汁（キャベツ、人参） 鮭のとじ煮（鮭、大根） じゃがいも煮（じゃがいも、きゅうり、コーン）	さつまいも団子 （さつまいも、 片栗粉）
16(水)	鶏と野菜のあんかけ粥（米、鶏ひき肉、小松菜） 野菜スープ（人参、玉ねぎ） 野菜煮（きゅうり、玉ねぎ）	鶏と野菜のあんかけ粥（米、鶏ひき肉、小松菜） 野菜スープ（人参、えのき） 野菜煮（きゅうり、たまねぎ）	赤ちゃん用お菓子
17(木)	5倍粥・野菜スープ（キャベツ、人参） 納豆と豆腐の煮物（納豆、豆腐、小松菜） ヨーグルト	軟飯（米）・みそ汁（キャベツ、ねぎ、人参） 納豆と豆腐の煮物（納豆、豆腐、小松菜） ヨーグルト	 にゅうめん （そうめん、人参、 キャベツ）
18(金)	パン粥（食パン）・野菜スープ（玉ねぎ、人参） しらすの卵黄とじ（しらす、卵黄、枝豆） 里芋の煮物（里芋、人参） バナナ	パン・野菜スープ（玉ねぎ、人参） しらすの卵黄とじ（しらす、卵黄、枝豆） 里芋の煮物（里芋、人参） バナナ	肉そぼろ粥 （米、とりひき）

	中期食	後期食	午後おやつ
21(月)	5倍粥・野菜スープ（大根、人参） 野菜と鶏そぼろ煮（鶏ひき肉、白菜） マカロニサラダ（マカロニ、きゅうり、人参）	軟飯（米）・みそスープ（大根、人参） 野菜と肉団子煮（鶏ひき肉、白菜、しめじ） マカロニサラダ（マカロニ、きゅうり、人参）	しらす粥 （米、しらす干し）
22(火)	鶏汁うどん （うどん、鶏ひき肉、高野豆腐、大根、人参、白菜） かぼちやの煮物（かぼちや、小松菜） バナナ	鶏汁うどん（うどん、鶏ひき肉、高野豆腐、大根、人参、白菜） かぼちやの煮物（かぼちや、小松菜） バナナ	ツナ粥 （米、ツナ、人参）
23(水)	5倍粥（米）・野菜スープ（サツマイモ、大根） 野菜と鮭の煮物（鮭、キャベツ、ピーマン） 白菜のとろとろ煮（白菜、人参）	軟飯（米）・みそ汁（サツマイモ、大根） 野菜と鮭の煮物（鮭、ピーマン、ねぎ） 白菜のとろとろ煮（白菜、人参）	きなこスティックパン （食パン・きなこ）
24(木)	5倍粥（米）・野菜スープ（豆腐、キャベツ） さと芋煮（キャベツ、里芋） 野菜の卵とじ（卵、ほうれんそう、人参） りんご	軟飯（米）・みそ汁（豆腐、ねぎ） さと芋煮（キャベツ、里芋） 野菜の卵とじ（卵、ほうれんそう、人参） りんご	赤ちゃん用菓子 （赤ちゃん用菓子）
25(金)	パン粥（食パン）・野菜スープ（人参、いんげん） 高野豆腐の煮物（高野豆腐、たまねぎ、かぼちや） じゃこサラダ（しらす、キャベツ）	パン・野菜スープ（人参、いんげん） 高野豆腐の煮物（高野豆腐、たまねぎ、かぼちや） じゃこサラダ（しらす、キャベツ）	わかめ粥 （米、カットわかめ）
28(月)	あんかけうどん（うどん、玉ねぎ、いんげん） ポテトサラダ（じゃがいも、きゅうり） 卵スープ（卵、小松菜、人参） バナナ	あんかけうどん（うどん、玉ねぎ、いんげん） ポテトサラダ（じゃがいも、きゅうり） 卵スープ（卵、小松菜、人参） バナナ	鶏粥 （米、鶏ひき肉、人参）
29(木)	5倍粥・野菜スープ（玉ねぎ、人参） かぼちやの鶏そぼろ煮（鶏ひき肉、かぼちや） 小松菜の和え物（小松菜、きゅうり） バナナ	軟飯（米）・みそ汁（えのき、人参） かぼちやの鶏そぼろ煮（鶏ひき肉、かぼちや） 小松菜の和え物（小松菜、たまねぎ） バナナ	ホットケーキ （ホットケーキ粉、 卵、牛乳）



	中期食	後期食	午後おやつ
30(木)	5倍粥（米）・野菜スープ（人参、大根） たらのトマト煮（たら、トマトピューレ） 青菜のとろとろ煮（小松菜、かぼちゃ） ヨーグルト	5倍粥（米）・すまし汁（人参、もやし） たらのトマト煮（たら、トマトピューレ） 青菜のとろとろ煮（小松菜、かぼちゃ） ヨーグルト	赤ちゃん用菓子 (赤ちゃん用菓子)

仕入の都合により、献立が変更することがあります。ご了承ください。



○今月の食育は、先月みんなで植えた、夏野菜の収穫になります。成長や色づき具合をみて、収穫をしたいと思います。どうぞ、お楽しみにしててくださいね。

○食中毒が多く発生する季節となりました。引き続き、手洗い、うがいをしっかりとしましょう。調理済みの食品はすぐに食べ、肉類、魚介類などは、中心までしっかりと加熱しましょう。

