

7月の献立表 <乳児食>



トライアングル スマイル

2020年度

日にち		初期	中期	後期	主な材料
1	水	おかゆ スープ 豆腐ペースト 大根・きゅうりペースト ヨーグルト	おかゆ 味噌汁 豆腐と野菜煮 きゅうりのやわらか煮 ヨーグルト	おかゆ 味噌汁 豆腐と野菜煮 きゅうりの煮浸し ヨーグルト	豆腐 青梗菜 人参 きゅうり 大根
2		おかゆ スープ 魚ペースト 人参・ほうれん草ペースト 果物	おかゆ スープ 魚と野菜煮 大根のやわらか煮 果物	おかゆ スープ 魚と野菜煮 大根の磯辺和え 果物	鮭 人参・大根 たまねぎ ほうれん草
3	金	おかゆ スープ 人参・たまねぎペースト きゅうりペースト 果物	おかゆ スープ ささみと野菜煮 きゅうりのやわらか煮 果物	おかゆ スープ ささみと野菜煮 きゅうりのおかか和え 果物	ささみ きゅうり 人参 白菜
4		おかゆ スープ 豆腐ペースト 人参・たまねぎペースト ヨーグルト	おかゆ スープ 豆腐と野菜煮 ブロッコリーのやわらか煮 ヨーグルト	おかゆ スープ 豆腐と野菜煮 ブロッコリーの煮浸し ヨーグルト	豆腐 きゃべつ 人参 ブロッコリー
6	月	おかゆ スープ 豆腐ペースト 人参・たまねぎペースト 果物	おかゆ スープ 豆腐と野菜煮 きゅうりのやわらか煮 果物	おかゆ スープ 豆腐と野菜煮 きゅうりの煮浸し 果物	豆腐 人参 きゅうり 白菜
20		おかゆ スープ 人参・たまねぎペースト きゃべつペースト 果物	おかゆ スープ ささみと野菜煮 きゃべつの煮浸し 果物	おかゆ スープ 豚肉と野菜煮 きゃべつの磯辺和え 果物	ささみ 豚挽肉 きゃべつ きゅうり 人参
7	火	おかゆ スープ 人参・たまねぎペースト きゃべつペースト 果物	おかゆ スープ ささみと野菜煮 きゃべつの煮浸し 果物	おかゆ スープ 豚肉と野菜煮 きゃべつの磯辺和え 果物	ささみ 豚挽肉 きゃべつ きゅうり 人参
21		おかゆ スープ 魚ペースト 人参・ほうれん草ペースト ヨーグルト	おかゆ 味噌汁 魚と野菜煮 ほうれん草の煮浸し ヨーグルト	おかゆ 味噌汁 魚と野菜煮 ほうれん草の煮浸し ヨーグルト	めだい かじき 高野豆腐 ほうれん草 人参
8	水	おかゆ スープ 人参・たまねぎペースト 青梗菜ペースト 果物	おかゆ スープ ささみと野菜煮 きゅうりのやわらか煮 果物	おかゆ スープ ささみと野菜煮 きゅうりの煮浸し 果物	ささみ 人参 たまねぎ きゅうり
22		おかゆ スープ じゃがいもペースト 大根・たまねぎペースト 果物	おかゆ スープ ささみと野菜煮 大根ののり煮 果物	おかゆ スープ 豚肉と野菜煮 大根のおかか和え 果物	ささみ 豚挽肉 たまねぎ 大根 じゃがいも
9	木	おかゆ スープ 人参・たまねぎペースト 青梗菜ペースト 果物	おかゆ スープ ささみと野菜煮 きゅうりのやわらか煮 果物	おかゆ スープ ささみと野菜煮 きゅうりの煮浸し 果物	ささみ 人参 たまねぎ きゅうり
23		おかゆ スープ 魚ペースト 人参・きゃべつペースト ヨーグルト	おかゆ 味噌汁 魚と野菜煮 きゃべつの煮浸し ヨーグルト	おかゆ 味噌汁 魚と野菜煮 きゃべつの磯辺和え ヨーグルト	めだい きゃべつ 人参 大根
10	金	おかゆ スープ 豆腐ペースト 人参・大根ペースト 果物	おかゆ スープ 豆腐と野菜煮 大根のやわらか煮 果物	おかゆ スープ 豆腐と野菜煮 大根のおかか和え 果物	豆腐 きゅうり 人参 大根
24		おかゆ スープ 魚ペースト 人参・ほうれん草ペースト 果物	おかゆ 味噌汁 魚と野菜煮 ほうれん草のお浸し 果物	おかゆ 味噌汁 魚と野菜煮 ほうれん草のお浸し 果物	めだい 大根 人参 ほうれん草
11	土	おかゆ スープ 人参・じゃがいもペースト ブロッコリーペースト ヨーグルト	パンがゆ スープ ささみと野菜煮 ブロッコリーのやわらか煮 ヨーグルト	パンがゆ スープ 豚肉と野菜煮 ブロッコリーの煮浸し ヨーグルト	豚肉 ささみ 茄子 人参 じゃがいも ブロッコリー
25		おかゆ スープ 豆腐ペースト 大根・人参ペースト 果物	おかゆ スープ 豆腐と野菜煮 野菜の納豆和え 果物	おかゆ スープ 豆腐と野菜煮 野菜の納豆和え 果物	豆腐 納豆 人参 大根 小松菜
13	月	おかゆ スープ 人参・じゃがいもペースト ブロッコリーペースト ヨーグルト	パンがゆ スープ ささみと野菜煮 ブロッコリーのやわらか煮 ヨーグルト	パンがゆ スープ 豚肉と野菜煮 ブロッコリーの煮浸し ヨーグルト	豚肉 ささみ 茄子 人参 じゃがいも ブロッコリー
27		おかゆ スープ 大根・ほうれん草ペースト さつまいもペースト 果物	おかゆ スープ ささみと野菜煮 さつまいものやわらか煮 果物	おかゆ スープ ささみと野菜煮 さつまいも煮 果物	ささみ 大根 さつまいも ほうれん草
14	火	おかゆ スープ 豆腐ペースト 人参・大根ペースト 果物	おかゆ スープ 豆腐と野菜煮 大根のやわらか煮 果物	おかゆ スープ 豆腐と野菜煮 大根のおかか和え 果物	豆腐 きゅうり 人参 大根
28		おかゆ スープ 魚ペースト 人参・ほうれん草ペースト 果物	おかゆ 味噌汁 魚と野菜煮 ほうれん草のお浸し 果物	おかゆ 味噌汁 魚と野菜煮 ほうれん草のお浸し 果物	めだい 大根 人参 ほうれん草
15	水	おかゆ スープ 人参・じゃがいもペースト ブロッコリーペースト ヨーグルト	パンがゆ スープ ささみと野菜煮 ブロッコリーのやわらか煮 ヨーグルト	パンがゆ スープ 豚肉と野菜煮 ブロッコリーの煮浸し ヨーグルト	豚肉 ささみ 茄子 人参 じゃがいも ブロッコリー
29		おかゆ スープ 豆腐ペースト 大根・人参ペースト 果物	おかゆ スープ 豆腐と野菜煮 野菜の納豆和え 果物	おかゆ スープ 豆腐と野菜煮 野菜の納豆和え 果物	豆腐 納豆 人参 大根 小松菜
16	木	おかゆ スープ 人参・じゃがいもペースト ブロッコリーペースト ヨーグルト	パンがゆ スープ ささみと野菜煮 ブロッコリーのやわらか煮 ヨーグルト	パンがゆ スープ 豚肉と野菜煮 ブロッコリーの煮浸し ヨーグルト	豚肉 ささみ 茄子 人参 じゃがいも ブロッコリー
30		おかゆ スープ 豆腐ペースト 大根・人参ペースト 果物	おかゆ スープ 豆腐と野菜煮 野菜の納豆和え 果物	おかゆ スープ 豆腐と野菜煮 野菜の納豆和え 果物	豆腐 納豆 人参 大根 小松菜
17	金	おかゆ スープ 大根・ほうれん草ペースト さつまいもペースト 果物	おかゆ スープ ささみと野菜煮 さつまいものやわらか煮 果物	おかゆ スープ ささみと野菜煮 さつまいも煮 果物	ささみ 大根 さつまいも ほうれん草
31		おかゆ スープ 魚ペースト たまねぎ・きゃべつペースト ヨーグルト	おかゆ 味噌汁 魚と野菜煮 きゃべつのお浸し ヨーグルト	おかゆ 味噌汁 魚と野菜煮 きゃべつのお浸し ヨーグルト	鱈 きゃべつ 人参 たまねぎ
18	土	おかゆ スープ 魚ペースト たまねぎ・きゃべつペースト ヨーグルト	おかゆ 味噌汁 魚と野菜煮 きゃべつのお浸し ヨーグルト	おかゆ 味噌汁 魚と野菜煮 きゃべつのお浸し ヨーグルト	鱈 きゃべつ 人参 たまねぎ

園の行事・材料の都合などで献立を変更する事があります。
おやつは、牛乳または麦茶と一緒にいただきます。
カロリー・タンパク質は昼食のみの数値です。
夕方のおやつは120kcalを目安にしています。

食育

<今日のテーマ



「水分を摂ろう！」