



幼児食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

令和 2年

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			
		午前(0~1歳児)	午後(1~4歳児)		あか	きいろ	みどり			午前(0~1歳児)	午後(1~4歳児)		あか	きいろ	みどり	
1	ごはん(強化米入り) 肉みそ豆腐 パクチョイ炒め きゅうりのごまあえ みそ汁 ネーブル	ミルク	きなこラスク	ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 わかめ	精白米 強化米 ごま	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり 大根	16	おべんとう会	ミルク	ココア蒸しパン	ミルク		豚肉 豆腐 卵 わかめ	精白米 強化米 もちきび さつまい	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ へちま ネーブル
2	じゃこ入り梅ごはん 鶏ささみの甘酢あんかけ マッシュポテト レタスのスープ バナナ	ミルク	いちごジャム入りマフィン	ミルク	ちりめんじゃこ 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	青しそ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 レタス 玉ねぎ えのきたけ	17	マーজনごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁 スティックきゅうり ネーブル	ミルク	大学芋	ミルク		鶏もも肉 干ひじき 油揚げ ゆし豆腐	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	系こんにやく 人参 もやし 玉ねぎ しめじ へちま ネーブル
3	マーজনごはん 魚の照り焼き ゴーヤーの揚げ煮 ポテトサラダ とうがん汁 スイカ	ミルク	くずもち	ミルク	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	にがうり 人参 きゅうり りんご レーズン とうがん スイカ	18	ひじきごはん きゅうりの中華風 ゆし豆腐汁 ネーブル	ミルク	星たべよ バナナ ミルク	ミルク		鶏もも肉 干ひじき 油揚げ ゆし豆腐	精白米	系こんにやく 人参 ごぼう きゅうり ネーブル
4	ごはん(強化米入り) 炒り豆腐 スティックきゅうり もずくスープ ネーブル	ミルク	ふかし芋	ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき もずく	精白米 強化米	干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり えのきたけ ネーブル	20	もずくどんぶり かみかみごぼう パンブキンサラダ みそ汁 バナナ	ミルク	Caせんべい アイスクリーム	ミルク		もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう かぼちゃ なす 桃缶
5	マーজনごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 ネーブル	ミルク	オクラ納豆	ミルク	ひきわり納豆 豚肉 ささみ わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 さつまい	オクラ 赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ	21	のりごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ キャベツのおかかあえ みそ汁 ネーブル	ミルク	人參ケーキ	ミルク		鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米	人参 ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり えのきたけ パン
6	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ 温サラダ メロン そうめん汁 たなばた	ミルク	お星さまクッキー	ミルク	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー	22	スパゲティミートソース ゴマじゃが かりかりきゅうり コーンスープ バナナ	ミルク	いなり寿司	ミルク		牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン きゅうり コーン缶 キャベツ
7	マーজনごはん 鶏肉のゴマ焼き かぼちゃの煮物 ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	ミルク	人參クラッカー	ミルク	鶏もも肉 干ひじき 豆腐	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ さやいんげん きゅうり 人参 Hコーン缶 へちま ネーブル	25	クファージュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル	ミルク		ミルク		ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー 大根 人参 ネーブル
8	夏野菜カレー スライストマト すまし汁 スイカ	ミルク	オートミールスナック	ミルク	豚肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン トマト えのきたけ	27	豚肉のあんかけ丼 くずきりの甘酢あえ スライストマト みそ汁 ネーブル	ミルク	ココアクッキー	ミルク		豚肉 わかめ 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 くずきり	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり トマト へちま
9	冷やし中華 豆腐のかき揚げ トマトサラダ バナナ	ミルク	みそおにぎり	ミルク	ハム 鶏ささみ 豆腐 竹小町 卵 ツナ缶	中華めん 精白米 強化米	Hコーン缶 きゅうり 人参 にがうり 干しいたけ キャベツ トマト	28	マーজনごはん さばのりんごソースかけ かぼちゃの煮物 スティックきゅうり すまし汁 スイカ	ミルク	お麩ラスク	ミルク		さば わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり たけのこ しめじ スイカ なす 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 長ねぎ
10	炊き込みごはん スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	ミルク	タンナファクル バナナ ミルク	ミルク	鶏もも肉 油揚げ 豆腐	精白米 強化米	人参 きゅうり 大根 ネーブル	29	ごはん(強化米入り) 麻婆なす ブロッコリーのしらすあえ 中華スープ ネーブル	ミルク	パースデーケーキ	ミルク		豆腐 豚ひき肉 しらす干し	精白米 強化米 春雨	人参 小松菜 ブロッコリー たけのこ 白菜 ネーブル
11	へちまどんぶり(強化米) ポテトサラダ もずくスープ ネーブル	ミルク	きなこクッキー	ミルク	鶏ひき肉 もずく 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ 桃缶	30	三色ごはん(強化米) 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 バナナ	ミルク	ふかし芋	ミルク		鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつまい	人参 小松菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう へちま
12	マーজনごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう みそ汁 スイカ	ミルク	ちんびん	ミルク	豚レバー 鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米 もちきび	ごぼう 人参 系こんにやく ニラ ほんしめじ 大根 スイカ	31	マーজনごはん 鮭のポテト焼き ひじきの煮物 ブロッコリー 春雨スープ ネーブル	ミルク	フランスパン (ジャム) ミルク	ミルク		鮭 干ひじき 油揚げ 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび マッシュポテト 春雨	Hコーン缶 人参 小松菜 ブロッコリー たけのこ 白菜 ネーブル
13	ロールパン 鮭のタルタル焼き 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ バナナ	ミルク	ねぎじゃこおにぎり	ミルク	鮭 鶏ささみ しらす干し	ロールパン 精白米 強化米	玉ねぎ Hコーン缶 トマト ブロッコリー かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ	★	★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。 ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。	★	★	★	★	★	★	★



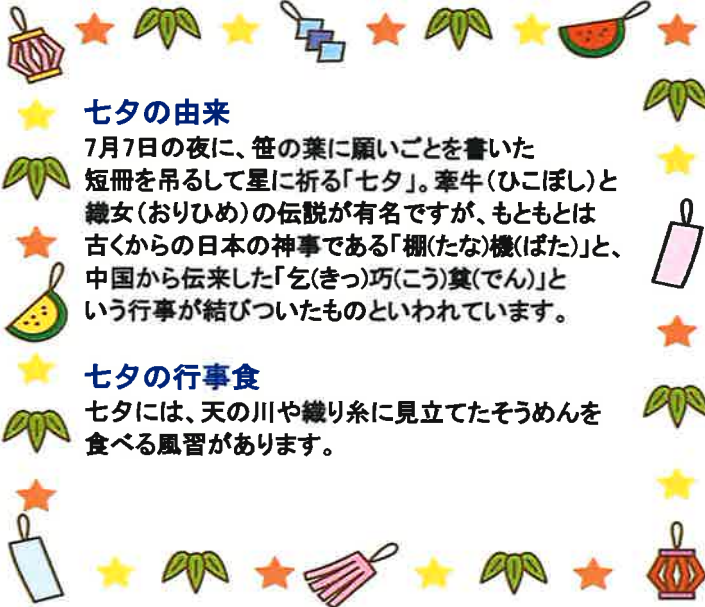


食育だより

令和 2年 7月号

(作成者) 栄養士 野原正子

★『たなばた』を楽しみましょう！★



★七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(きつ)巧(こう)箕(でん)」という行事が結びついたものといわれています。

★七夕の行事食

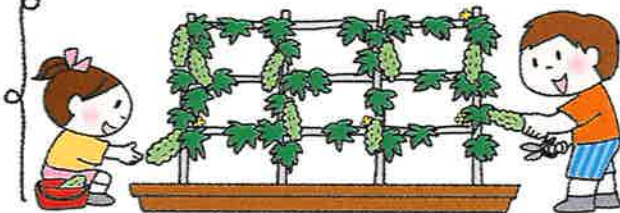
七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



元気に、楽しく、
過ごせますように！

ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。



ゴーヤパワー！いただきます。 \ (^o^)/

- ゴーヤの苦味が夏バテ予防になります。
- ビタミンCはトマトの約5倍！ 加熱しても壊れにくい！
- 心身のストレスや疲労回復に効果的です。



★ゴーヤの揚げ煮

(給食の献立から紹介)



(材料) 大さじ=15cc 小さじ=5cc

にがうり	小1本	チャンプルーは苦手でもこれならOK!
小麦粉	適	
油		
砂糖	大さじ 1	
みりん	大さじ 1/2	
しょうゆ	大さじ 2/3	
水	大さじ 1	
白ゴマ	好み	
黒ゴマ	好み	



(作り方)

- ① にがうりは、縦半分に切り、中の種をとりうすくスライスする。
- ② 小麦粉、又は片くり粉をまぶして、カラリと油で揚げる。
～ この状態でもおいしいのですが … ～



苦味が嫌いな子のために…

- ③ (A)の調味料を火にかける。(砂糖がとければよい)
(煮つめないで下さい。)

②をさっと軽くからめる。
白ゴマ、黒ゴマをまぶす。





離乳食こんだて

【令和 2年】

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ さつま汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ さつま汁 手づかみ芋 ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ りんご	スティックトースト チキンスープ りんご
2	10倍がゆ(とろとろ) とうがんと人参すり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 人参	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋りんごの重ね煮 チンゲン菜ポターージュ りんご 米 さつま芋 りんご チンゲン菜 玉ねぎ コーン缶 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋りんごの重ね煮 チンゲン菜ポターージュ りんご
3	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ とうがんと汁 スイカ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 とうがんと汁 スイカ	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご 米 ツナ缶 玉ねぎ バクチョイ	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご かぼちゃ 豆腐 人参 りんご
4	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とうがんとすり流し すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご きゅうり じゃが芋 玉ねぎ りんご
6	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー ささみ	みどりがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 芋と人参の重ね煮 ブロッコリースープ りんご 米 ひき割り納豆 さつま芋 人参 ブロッコリー コーン缶 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 芋と人参の重ね煮 ブロッコリースープ りんご
7	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ブロッコリー	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 バナナ	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトだし煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 じゃが芋 青のり キャベツ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトだし煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 人参 あおさ りんご 粉寒天
8	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 かぼちゃ 玉ねぎ	人参がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや さつま芋マッシュ 魚スープ りんご 米 玉ねぎ 人参 レタス さつま芋 白身魚 キャベツ コーン缶	おじや さつま芋団子(手づかみ) 魚スープ りんご
9	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) チキンスープ かぼちゃ寒天 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 かぼちゃ寒天 ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトお焼き みそ汁 りんご 米 じゃが芋 ツナ缶 人参 麩	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き みそ汁 りんご わかめ りんご
10	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚とブロッコリーのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 手づかみ人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご 米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 麩	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご あおさ りんご
11	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト ブロッコリーペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ	おじや 野菜のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	おじや 野菜のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 具たくさんみそ汁 ネーブル 米 白身魚 じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 具たくさんみそ汁 ネーブル
13	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と野菜のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 ポテトマッシュ ネーブル 豆腐スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 ネーブル ポテト団子きなこかけ 豆腐スープ	菜がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 りんご 米 小松菜 白身魚 かぼちゃ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 りんご 人参 わかめ りんご
14	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 大根 人参	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 みそ汁 バナナ	おじや チキンポターージュ りんご 米 玉ねぎ 大根 ツナ缶 鶏肉	おじや 手づかみポテト チキンポターージュ りんご じゃが芋 人参 コーン缶 りんご



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
15 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ パナナ	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 ツナ缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 しらす干し あおさ 豆腐	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
16 木	おべんとう会			全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ 米 きゅうり 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 小松菜 コーン缶 パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ りんご 人参 わかめ キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	おじや さつま芋マッシュ 人参スープ りんご 米 玉ねぎ 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	おじや 蒸し芋(手づかみ) 人参スープ りんご
18 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 あおさ 絹ごし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	おじや(べたべた) 魚とかぼちゃのみそ汁 りんご 米 玉ねぎ 人参 きゅうり かぼちゃ 白身魚 りんご	おじや ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのみそ汁 りんご
20 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 じゃが芋 なす わかめ 豆腐 りんご	人参がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃ寒天 りんご果汁 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 粉寒天 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃ寒天 りんご果汁
21 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐の二色あえ とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 わかめ 麩 パナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 手づかみポテト バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ りんご 米 さつま芋 きなこ 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ りんご
22 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐バナナ 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 トマト 絹ごし豆腐 人参 キャベツ じゃが芋 コーン缶 パナナ きなこ	トマトがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ	トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白身魚 きゅうり あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
25 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ひきわり納豆 人参 大根 あおさ キャベツ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル		
7 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 たくたくそうめん汁 りんご 米 あおさ 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん 人参 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 そうめん汁 りんご
28 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ そうめん 人参 あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの二色煮 たくたくそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃの二色煮 そうめん汁 りんご	納豆がゆ(べたべた) ツナポテト みそ汁 バナナ 米 ひき割り納豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ パナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト みそ汁 手づかみかぼちゃ バナナ
29 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 しらす干し 豆腐 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 わかめ ネーブル	しらすがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 たくたくそうめん汁 りんご 米 ブロッコリー 白身魚 人参 じゃが芋 そうめん なす りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 そうめん汁 りんご
30 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトと小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 へちま わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	人参がゆ 豆腐のみどりあんかけ さつま芋マッシュ りんご果汁 米 人参 豆腐 小松菜 さつま芋 青のり りんご	人参がゆ 豆腐のみどりあんかけ さつま芋団子(手づかみ) りんご果汁
31 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 コーン缶 ブロッコリー じゃが芋 白菜 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ バナナ 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ ブロッコリー 人参 パナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ バナナ(手づかみ)

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

