献 立 表（離乳食）

富田保育園

令和4年度 7月

日	曜日	献 立 名	主な材料	おやつ(午前・午後)		
1	金	さわらと野菜の煮込みうどん	さわら うどん レタス きゅうり 人参	おかし	おかし	○
2	土	お粥、赤魚 具沢山スープ フルーツ	赤魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	△
3	日	休日				
4	月	お粥、タラの煮つけ キャベツ煮びたし トマト オクラ汁	タラ 人参 キャベツ きゅうり トマト おくら	おかし	おかし	□
5	火	お粥、カレイの煮つけ 切り干し大根 シジミ汁	カレイ 切り干し大根 人参 シジミ貝 豆腐	おかし	おかし	○
6	水	お粥、ホキ煮 チキン煮 野菜煮 トマト スープ	ホキ 鶏肉 レタス きゅうり トマト	おかし	フルーツ	△
7	木	お粥、ホッケ焼き 温野菜 トマト ナス汁	ほっけ 玉ねぎ レタス きゅうり トマト なす	おかし	おかし	□
8	金	お粥、焼き鮭と温野菜 白菜と人参スープ	鮭 玉ねぎ 椎茸 ピーマン 白菜 人参	おかし	おかし	○
9	土	夏まつり		おかし	おかし	△
10	日	休日				
11	月	納豆粥 さわら キャベツサラダ トマト 豆腐汁	納豆 さわら キャベツ トマト 豆腐 椎茸	おかし	ゼリー	△
12	火	お粥、赤魚煮つけ もやしお浸し トマト 大根汁	赤魚 もやし 人参 椎茸 ピーマン トマト 大根	おかし	おかし	□
13	水	お粥、タラ煮つけ マカロニサラダ トマト お吸い物	タラ マカロニ 人参 きゅうり トマト 豆腐	おかし	フルーツ	○
14	木	お粥、カレイ煮つけ ササギ煮 トマト 菜っ葉汁	カレイ ササギ 人参 トマト 菜っ葉	おかし	おかし	△
15	金	お粥、ホキと野菜煮 フルーツ	ホキ 玉ねぎ 人参 椎茸	おかし	おかし	□
16	土	お粥、ホッケ焼き 具沢山スープ フルーツ	ほっけ じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	○
17	日	休日				
18	月	海の日				
19	火	お粥、銀たら煮 温野菜 トマト お吸い物	銀たら レタス きゅうり トマト 三つ葉	おかし	ケーキ	□
20	水	お粥、焼鮭 かぼちゃ トマト お吸い物	鮭 かぼちゃ 人参 きゅうり トマト 豆腐	おかし	フルーツ	○
21	木	お粥、さわらの挽肉あん トマト キャベツ煮 豆腐汁	さわら 挽肉 しいたけ おから トマト 豆腐	おかし	おかし	△
22	金	赤魚入り 野菜と煮込みにゅうめん	赤魚 玉ねぎ 人参 そうめん	おかし	おかし	□
23	土	お粥、たら 具沢山スープ フルーツ	たら じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	○
24	日	休日				
25	月	お粥、ほっけ焼き ひじきとおから煮 トマト 芋汁	ほっけ ひじき 人参 おから トマト じゃが芋	おかし	おかし	△
26	火	お粥、ホキの挽肉と椎茸あん トマト 白菜汁	ホキ 挽肉 椎茸 トマト 白菜	おかし	おかし	□
27	水	お粥、鮭 春雨と野菜の柔らか煮 トマト お吸い物	鮭 春雨 きゅうり トマト 豆腐	おかし	フルーツ	○
28	木	さわらと野菜の煮込みうどん	さわら 玉ねぎ きゅうり もやし 人参 トマト 豆腐	おかし	おかし	△
29	金	赤魚入り雑炊 お吸い物	赤魚 キャベツ 椎茸 ピーマン 人参	おかし	おかし	□
30	土	お粥、たら 具沢山スープ フルーツ	たら じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	○
31	日	休日				

※9日（土）は行事時土曜日（夏祭り）のため給食はありません。

後 期 食 <9～11か月>

これから歯ぐきで食べ物 をつぶして食べる時期です。やわらかくカタチのあるものをモグモグして、咀しゃくが上手になってきます。歯ぐきでつぶせるので、中期よりも硬さや形など複雑なものが食べらるようになります。食品の幅や調理法もさらに広がりますが、味付けは薄味をこころがけ ましょう。

○湯冷まし

△ジュース

□お茶