



7月の献立表(離乳食)

R.7富田保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食	○・・・湯冷まし △・・・お茶 	1 おかし △ ★お粥 ★タラの煮つけ★野菜煮びたし ★トマト★三平汁	2 ヨーグルト&フルーツ ○ ★お粥 ★焼鮭★豚肉と温野菜サラダ ★トマト★お吸い物	3 おかし △ ★お粥 ★ホキ煮つけ★温野菜 ★トマト★納豆汁	4 おかし ○ ★さわら入り具沢山煮込みうどん	5 夏まつり
材料		タラ キャベツ ピーマン 大根 人参 椎茸 ネギ	鮭 豚肉 ほうれん草 レタス きゅうり トマト	ホキ レタス きゅうり トマト 納豆 ネギ 豆腐	さわら 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 もやし ネギ コーン缶	
	7 七タゼリー ○	8 おかし △	9 フルーツ ○	10 おかし △	11 焼きいも ○	12 おかし
昼食	★お粥 ★カレイとキャベツの煮つけ ★トマト★七夕そうめん汁	★お粥★たらとササギ炒め★トマト★かぼちゃ汁	★お粥★鮭の煮つけ ★マッシュポテト★温野菜 ★トマト★お吸い物	★お粥★ホキの挽肉あん★春雨煮★トマト★大根汁	★さわら煮うどん ★白菜ベーコンスープ	★お粥 ★ほっけ煮★具沢山スープ ★フルーツ
材料	カレイ キャベツ 人参 きゅうり トマト 素麺 オクラ	たら ササギ 人参 トマト かぼちゃ	鮭 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス きゅうり トマト	ホキ 挽肉 キャベツ ニラ ネギ 春雨 人参 ピーマン トマト 大根 油揚げ 椎茸	さわら ツナ缶 トマト きゅうり 白菜 人参	ほっけ じゃが芋 人参 玉ねぎ
	14 おかし ○	15 おかし △	16 ヨーグルト&フルーツ ○	17 おかし △	18 おかし ○	19 おかし
昼食	★お粥 ★カレイの煮つけ★切干大根 ★トマト★豆腐汁	★納豆粥 ★タラの煮つけ★もやし炒め煮 ★トマト★シジミ汁(貝なし)	★お粥★鮭と春雨柔か煮 ★茹でブロッコリー ★トマト★お吸い物	★お粥 ★ホキときゅうりの煮つけ ★トマト★豆腐汁	★野菜たっぷり豚汁うどん	★お粥 ★ほっけ煮★具沢山スープ ★フルーツ
材料	ほっけ 切干大根 人参 かまぼこ トマト わかめ 豆腐 ネギ	豚肉 納豆 もやし 人参 トマト 豆腐 ネギ 青海苔	玉ねぎ ブロッコリー春雨 人参 参きゅうり トマト	ホキ 玉ねぎ 椎茸 春雨 きゅうり ゴマ トマト なめこ 豆腐 ネギ	うどん麺 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 ネギ	ほっけ じゃが芋 人参 玉ねぎ
	21	22 おかし △	23 フルーツ ○	24 ヨーグルト △	25 おかし ○	26 おかし
昼食	海の日	★お粥 ★たらのほうれん草あんかけ ★トマト★もやし汁	★お粥★鮭のひき肉あんかけ ★マカロニサラダ ★トマト★お吸い物	★お粥★ホキ煮つけ ★きゅうりともやしあんかけ ★トマト★豆腐汁	★五目粥 ★鶏むね肉のやわらか煮 ★温野菜★トマト★お吸い物	★お粥 ★ほっけ煮★具沢山スープ ★フルーツ
材料		たら ほうれん草 トマト もやし 豆腐 椎茸 ゴマ	挽肉 鮭 ツナ缶 玉ねぎ 人参 椎茸 マカロニ きゅうり トマト	ホキ 玉ねぎ 糸コン きゅうり もやし トマト 豆腐 椎茸 油揚げ ネギ	白身魚 人参 玉ねぎ レタス きゅうり ピーマン トマト 三つ葉	ほっけ じゃが芋 人参 玉ねぎ
	28 おかし ○	29 おかし △	30 ヨーグルト&フルーツ ○	31 おかし △	旬の野菜を食べよう	
昼食	★お粥 ★カレイと春雨煮 ★トマト★なす汁	★お粥 ★タラとチンゲン菜の煮つけ ★トマト★けんちん汁	★お粥 ★鮭とキャベツの煮つけ ★トマト★お吸い物	★お粥★ホキ煮つけ ★温野菜 ★トマト★白菜汁	<p>夏野菜は、水分が多いだけでなくカリウムをたくさん含んでいます。カリウムには体温調整や利尿作用があって、体内にたまつた熱を出してくれる働きがあります。</p> <p>脱水症にならないように進んで夏野菜【トマト・ナス・ズッキーニ・パプリカ・オクラ・スイカなど】を食べましょう。</p>	
材料	カレイ 豆腐 玉ねぎ ひじき 春雨 きゅうり トマト なす	タラ 小松菜 鰹節 トマト 大根 椎茸 人参 糸コン ネギ	鮭 キャベツ きゅうり 人参 トマト 青海苔	ホキ 玉ねぎ レタス きゅうり カニカマ トマト 白菜 椎茸		