

平成29年

7月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

日	曜	午前食				主な材料			午後食			主な材料
		ごっくん期 (A)	もぐもぐ期 (B)	かみかみ期 (C)	ばくばく期 (D)	午前食	B	C	D	午後食	午後食	
1	土	粥 じゃがいも かぶのスープ	しらすとわかめのうどん じゃがいもの煮物	しらすとわかめのうどん じゃがいもの煮物	しらすとわかめのうどん じゃがいもの煮物	しらす 人参 わかめ じゃがいも	しらすおじや 野菜スープ			しらす 人参 玉葱 人参 いんげん		
3	月	粥 じゃがいも 大根スープ	粥 ささみおろし煮 人参甘煮 きゃべつスープ	粥 ささみおろし煮 人参甘煮 きゃべつスープ	軟飯 ささみおろし煮 人参甘煮 きゃべつスープ	ささみ 大根 人参 きゃべつ	みそおじや じゃがいもとブロッコリー	みそおじや じゃがいもとブロッコリーのチーズあえ	人参 玉葱 じゃがいも ブロッコリー (Dチーズ)			
4	火	粥 豆腐 人参	パン粥 豆腐と野菜の煮物 トマト 白菜のスープ	パン粥 豆腐ボール トマト 白菜のスープ	食パン 豆腐ボール トマト 白菜のスープ	食パン 豆腐 人参 (CDパン粉)	野菜おじや ほうれんそうお浸し	野菜おやき ほうれんそうとたまごの和え物	人参 いんげん ほうれんそう たまご			
5	水	粥 白身魚 きゃべつスープ	粥 煮魚 ブロッコリー 野菜の味噌汁	粥 煮魚 ブロッコリー 野菜の味噌汁	軟飯 煮魚 ブロッコリー 野菜の味噌汁	カレー ブロッコリー 玉葱 人参 きゃべつ	さつまいもパン粥 かぶ・チンゲン菜	さつまいもサンド かぶ・チンゲン菜	食パン さつまいも かぶ チンゲン菜			
6	木	粥 かぼちゃ 人参のスープ	煮込みうどん かぼちゃの煮物 果物	煮込みうどん かぼちゃの煮物 果物	煮込みうどん かぼちゃの煮物 果物	うどん 人参 ほうれんそう かぼちゃ バナナ	しらすおじや 大根と人参の煮物	しらすごはん 大根と人参の煮物	しらす 大根 人参			
7	金	粥 かぶ 白菜のスープ	ささみととうがんのあんかけ粥 かぶの煮物 わかめの味噌汁	ささみととうがんのあんかけ粥 かぶの煮物 わかめの味噌汁	ささみととうがんのあんかけごはん かぶ わかめ	ささみ 冬瓜 かぶ わかめ	人参と白菜のうどん りんごゼリー		うどん 人参 白菜 りんごジュース セラチン			
8	土	粥 人参 きゃべつスープ	野菜おじや トマト 玉葱の味噌汁	野菜おじや トマト 玉葱の味噌汁	野菜おじや トマト 玉葱の味噌汁	人参 きゃべつ トマト 玉葱	かぼちゃのマカロニグラタン 白身魚と野菜の洋風煮込み		マカロニ かぼちゃ 玉葱 人参 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら			
10	月	粥 豆腐 大根の味噌汁	二色粥 大根の煮物 豆腐の味噌汁	二色粥 大根の煮物 豆腐の味噌汁	二色ごはん 大根の煮物 豆腐の味噌汁	しらす 人参 大根 豆腐	そうめん トマト・バナナヨーグルト	そうめん トマト・バナナヨーグルト	人参 玉葱 わかめ トマト バナナ ヨーグルト			
11	火	粥 人参 じゃがいも	野菜うどん じゃがいもの煮物・人参甘煮	野菜うどん じゃがいもの煮物・人参甘煮	野菜うどん じゃがいもの煮物・人参甘煮	うどん きゃべつ 玉葱 じゃがいも 人参	ささみのおじや ブロッコリー	ささみの炊きこみごはん ブロッコリー	ささみ いんげん ブロッコリー			
12	水	粥 白身魚 白菜スープ	パン粥 魚のバター蒸し トマト 玉葱と白菜のスープ	パン粥 魚のバター蒸し トマト 玉葱と白菜のスープ	食パン 魚のバター蒸し トマト 玉葱と白菜のスープ	食パン カレイ パター トマト 玉葱 白菜	きなこ粥 大根の煮物・ほうれんそうお浸し	きなこおはぎ 大根の煮物・ほうれんそうお浸し	きなこ 大根 ほうれんそう			
13	木	粥 かぼちゃ かぶのスープ	豆腐あんかけ粥 かぼちゃの煮物 わかめの味噌汁	豆腐あんかけ粥 かぼちゃの煮物 わかめの味噌汁	豆腐あんかけごはん かぼちゃの煮物 わかめの味噌汁	豆腐 チンゲン菜 かぼちゃ わかめ	チーズパン粥 かぶと人参のグラッセ	チーズサンド かぶと人参のグラッセ	食パン チーズ かぶ 人参 パター			
14	金	粥 白菜 大根	ささみと白菜のうどん 大根の味噌煮・ブロッコリー	ささみと白菜のうどん 大根の味噌煮・ブロッコリー	ささみと白菜のうどん 大根の味噌煮・ブロッコリー	うどん ささみ 白菜 大根 ブロッコリー	青菜のお粥 さつまいもの煮物	たまごと青菜のごはん さつまいもの煮物	(D全卵) 人参 ほうれんそう さつまいも			
15	土	粥 じゃがいも 人参の味噌汁	しらすと野菜のおじや 白菜の味噌汁	しらすと野菜のおじや 白菜の味噌汁	しらすと野菜のおじや 白菜の味噌汁	しらす 大根 人参 白菜	リゾット りんご煮		ひらめ チーズ 人参 玉葱 りんご			
18	火	粥 豆腐 かぼちゃ	粥 豆腐と野菜の煮物 トマト 大根の味噌汁	粥 豆腐ハンバーグ トマト 大根の味噌汁	軟飯 豆腐ハンバーグ トマト 大根の味噌汁	豆腐 人参 (CDパン粉) トマト 大根	かぼちゃパン粥 きゃべつとチンゲン菜の和え物	かぼちゃサンド きゃべつとチンゲン菜の和え物	食パン かぼちゃ きゃべつ チンゲン菜			
19	水	粥 じゃがいも 人参スープ	玉葱とわかめのうどん じゃがいも 果物	玉葱とわかめのうどん 粉ふきいも 果物	玉葱とわかめのうどん 粉ふきいも 果物	うどん 玉葱 わかめ じゃがいも オレンジ	人参リゾット かぶの煮物	人参ピラフ かぶの煮物	人参 玉葱 パター かぶ			
20	木	粥 白身魚 かぼちゃのスープ	粥 魚の味噌煮 かぼちゃの煮物 麩と玉葱の清汁	粥 魚の味噌煮 かぼちゃの煮物 麩と玉葱の清汁	軟飯 魚の味噌煮 かぼちゃの煮物 麩と玉葱の清汁	カレー かぼちゃ 麩 玉葱	あんかけそうめん ブロッコリー・豆乳くずもち (CDのみ)		そうめん 人参 ほうれんそう ブロッコリー 豆乳 きなこ			
21	金	粥 さつまいも きゃべつスープ	パン粥 ささみのたまごあんかけ きゃべつスープ 果物	パン粥 ささみのたまごあんかけ きゃべつスープ 果物	食パン ささみのたまごあんかけ きゃべつスープ 果物	食パン ささみ たまご きゃべつ すいか	さつまいも粥 トマト・大根の煮物	さつまいもごはん トマト・大根きんぴら	さつまいも トマト 大根			
22	土	粥 人参 じゃがいも	みそうどん じゃがいものチーズあえ・人参	みそうどん じゃがいものチーズあえ・人参	みそうどん じゃがいものチーズあえ・人参	うどん 玉葱 白菜 じゃがいも 人参 チーズ	やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		玉葱 人参 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら			
24	月	粥 白身魚 かぼちゃスープ	粥 魚野菜バター蒸し トマト きゃべつの味噌汁	粥 魚野菜バター蒸し トマト きゃべつの味噌汁	軟飯 魚野菜バター蒸し トマト きゃべつの味噌汁	カレー 玉葱 人参 パター トマト きゃべつ	きなこパン粥 かぼちゃ・チンゲン菜	きなこサンド かぼちゃ・チンゲン菜ソテー	食パン きなこ さつまいも チンゲン菜			
25	火	パン粥 じゃがいも 大根	パン粥 ささみとじゃがいも煮 大根 果物	パン粥 ささみとじゃがいも煮 大根 果物	食パン ささみとじゃがいものスープ煮 大根 果物	食パン ささみ じゃがいも 大根 すいか	野菜リゾット ブロッコリー・人参	野菜ピラフ ブロッコリー・人参	玉葱 きゃべつ パター ブロッコリー 人参			
26	水	粥 かぼちゃ かぶのスープ	たまごとチンゲン菜のあんかけ粥 かぼちゃ 玉葱の味噌汁	たまごとチンゲン菜のあんかけ粥 かぼちゃ 玉葱の味噌汁	たまごとチンゲン菜のあんかけごはん かぼちゃ 玉葱の味噌汁	たまご チンゲン菜 かぼちゃ 玉葱	りんごパン粥 温野菜	りんごサンド 温野菜	食パン りんご かぶ はくさい			
27	木	粥 さつまいも 豆腐の味噌汁	粥 豆腐野菜の煮物 きゃべつお浸し 麩の味噌汁	粥 豆腐野菜の煮物 きゃべつお浸し 麩の味噌汁	軟飯 豆腐野菜の煮物 きゃべつお浸し 麩の味噌汁	豆腐 さつまいも にんじん きゃべつ 麩	にゅうめん 大根の煮物		そうめん 人参 玉葱 大根			
28	金	うどん かぶ 人参	トマトとわかめの冷やしうどん かぶの煮物 果物	トマトとわかめの冷やしうどん かぶの煮物 果物	トマトとわかめの冷やしうどん かぶの煮物 果物	うどん トマト わかめ かぶ オレンジ	魚の野菜あんかけ粥 じゃがいもの煮物	魚の野菜あんかけごはん じゃがいもの煮物	たら 人参 ほうれんそう じゃがいも			
29	土	粥 じゃがいも きゃべつスープ	かぼちゃとさつまいものおじや 白身魚と野菜の洋風煮込み	かぼちゃとさつまいものおじや 白身魚と野菜の洋風煮込み	かぼちゃとさつまいものおじや 白身魚と野菜の洋風煮込み	かぼちゃ さつまいも 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら	しらすおじや 野菜スープ		しらす 人参 玉葱 人参 いんげん			
31	月	粥 白身魚 大根の味噌汁	粥 魚の野菜あんかけ 大根の味噌汁	粥 魚の野菜あんかけ 大根の味噌汁	軟飯 魚の野菜あんかけ 大根の味噌汁	カレー きゃべつ 人参 大根	チーズパン粥 ほうれんそうと白菜	チーズサンド ほうれんそうと白菜のソテー	食パン チーズ ほうれんそう 白菜			

E食の午前食は乳児食と同じです。

