



# 2023年度 7月離乳食献立表



芦花の丘かたるば保育園

	中期	後期	完了期	主な材料				中期	後期	完了期	主な材料		
				エネルギー	パワー	ヘルシー					エネルギー	パワー	ヘルシー
1 15 29 (土)	ごはん 鶏肉とたまねぎのとろとろ煮 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏肉とたまねぎのとろとろ煮 粉ふき芋 五目野菜味噌汁 果物	ごはん 鶏肉とたまねぎのとろとろ煮 粉ふき芋 五目野菜味噌汁 果物	米 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 青のり 長ねぎ 大根 白菜 わかめ	8 22 (土)	小松菜とろみうどん かぼちゃ煮 野菜スープ(汁のみ)	小松菜とろみうどん かぼちゃ煮 野菜スープ(汁のみ) 果物	小松菜とろみうどん かぼちゃ煮 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん じゃがいも 小麦粉	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳	小松菜 人参 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ キャベツ
			チーズバンケーキ 牛乳			キャベツ焼き 牛乳							
3 31 (月)	ごはん 納豆と野菜のそぼろ なすのお浸し 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 野菜と納豆のそぼろ なすのお浸し いんげんの味噌汁 果物	ごはん 納豆と納豆のそぼろ なすのお浸し いんげんの味噌汁 果物	米 じゃがいも 米粉	納豆 豚肉 かつお節 味噌 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ なす 長ねぎ いんげん とうもろこし	10 24 (月)	ごはん おくらと豆腐のとろとろ煮 ズッキーニのだし和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん おくらと豆腐のし焼き ズッキーニのだし和え お麩の味噌汁 果物	ごはん おくらと豆腐のし焼き ズッキーニのだし和え お麩の味噌汁 果物	米 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	豚肉 豆腐 かつお節 焼き麩 味噌 牛乳	おくら 玉ねぎ 人参 ズッキーニ 長ねぎ チンゲン菜 バナナ
			とうもろこしチヂミ 牛乳			人参とバナナのバンケーキ 牛乳							
4 18 (火)	ごはん チキンとおおさのとろみ煮 人参の豆腐和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん チキンおおさボール 人参の豆腐和え お麩のすまし汁 果物	ごはん チキンおおさボール ほうれん草の豆腐和え お麩のすまし汁 果物	米 片栗粉 小麦粉	鶏肉 豆腐 調整粉乳 牛乳	玉ねぎ 人参 青のり 長ねぎ キャベツ	11 25 (火)	パン まぐろのトマトソース じゃがいもとブロッコリーのサラダ 野菜スープ(汁のみ)	パン まぐろのトマトソース じゃがいもとブロッコリーのサラダ ポトフ 果物	パン まぐろのトマトソース じゃがいもとブロッコリーのサラダ ポトフ 果物	パン じゃがいも 米 すりごま	まぐろ しらす 牛乳	トマト 玉ねぎ 長ねぎ ブロッコリー 人参 ズッキーニ キャベツ パプリカ 青のり
			ミルク蒸しパン 牛乳			しらすおにぎり 牛乳							
5 19 (水)	トマトスバゲティ ポパイサラダ 野菜スープ(汁のみ)	トマトスバゲティ ポパイサラダ ズッキーニのポターージュ 果物	トマトスバゲティ ポパイサラダ ズッキーニのポターージュ 果物	スバゲティ じゃがいも 片栗粉	鶏肉 ツナ 豆乳 チーズ 牛乳	トマト 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ピーマン ほうれん草 人参 ズッキーニ	12 26 (水)	ごはん 鶏つくね煮 きゅうりと白菜のやわらか煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏つくね きゅうりと白菜のやわらか煮 根菜汁 果物	ごはん 鶏つくね きゅうりと白菜のやわらか煮 根菜汁 果物	米 じゃがいも 片栗粉 さつまいも	鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 長ねぎ 大根
			べったんいもだんご 牛乳			ベイクドチーズポテト 牛乳							
6 20 (木)	ごはん たらのだし煮 キャベツのおかか和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たらのだし煮 キャベツのおかか和え 夏野菜豚汁 果物	ごはん たらのだし煮 キャベツのおかか和え 夏野菜豚汁 果物	米 片栗粉 マカロニ	たら かつお節 豚肉 味噌 きな粉 牛乳	キャベツ 人参 長ねぎ 玉ねぎ なす トマト ズッキーニ	13 27 (木)	ごはん 蒸し鮭 小松菜と人参のだし煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸し鮭 小松菜と人参のだし煮 ねばとろ汁 果物	ごはん 蒸し鮭 小松菜と人参のだし煮 ねばとろ汁 果物	米 片栗粉 パン	鮭 きな粉 調整粉乳 牛乳	小松菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ おくら モロヘイヤ もずく
			マカロニきなこ 牛乳			きなこミルクトースト 牛乳							
7 21 (金)	ごはん 鶏ささみと人参のうま煮 やわらかきゅうり 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏ささみと人参のハンバーグ コロコロきゅうり キャベツスープ 果物	ごはん 鶏ささみと人参のハンバーグ スティックきゅうり キャベツスープ 果物	米 片栗粉 さつまいも	鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	人参 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ キャベツ バナナ	14 28 (金)	夏野菜カレー風 トマトサラダ 野菜スープ(汁のみ)	夏野菜カレー風 トマトサラダ 豆腐スープ 果物	夏野菜カレー風 トマトサラダ 豆腐スープ 果物	米 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 おから 豆腐 牛乳	なす おくら かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ 人参 トマト とうもろこし
			バナナポテト 牛乳			とうもろこし蒸しパン 牛乳							

- \* 主食はそれぞれの発達状況に応じ、調理致します。
- \* 食べやすさを考慮し、使用材料に記載がない場合でもとろみ付けに片栗粉を使用する場合があります。
- \* 上段が午前食、下段が午後食です。完了期は午前補食を食べます。
- \* 離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。
- \* 今月の魚は、たい・たら・鮭・しらすです。果物はバナナ・スイカ・メロン等を予定しています。
- \* 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。
- \* ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

