

令和3年 8月



離乳食献立



済美保育園

日・曜	幼 児 食			離 乳 食	
	午前	昼 食	午後おやつ	午前	昼 食
					5, 6 月~
2月	牛乳 ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら かき卵汁	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) オニオンスープ(玉葱15)	全がゆ(米20) 野菜のやわらか煮(野菜20) かき卵汁(卵10、野菜10)	
3火	牛乳 ごはん・鶏肉のハワイアン煮・ ポイルキャベツ(マネズ)・わか めのすまし汁	すいか チーズ	ミルク 5分がゆ(米10) キャベツののり煮(野菜20) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・野菜そぼろ煮(ミンチ10 ・野菜30)・キャベツのあえもの(キャベ ツ15・人参5・ショウユ)	
4水	牛乳 パン 拌三糸 野菜スープ	牛乳 * キャロットゼリー	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜ののり煮(野菜20) キャベツスープ(麩1、キャベツ15)	全がゆ(米20) 野菜卵とじ(野菜25、バター1、卵15) キャベツスープ(麩1、キャベツ15)	
5木	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウフ25・野菜10) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(トウ フ30・ミンチ10・野菜25)・おろし胡瓜甘酢 和(胡瓜20・酢・砂糖)	
6金	牛乳 ごはん・魚の南蛮漬・トマト・ えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク 5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ダシ) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) すまし汁(麩1、野菜5)	
7土	牛乳 冷めん バナナ	牛乳 クッキー	ミルク 煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1) すりつぶしバナナ(10)	煮こみうどん(麺20・ミンチ10・野菜25) つぶしバナナ(20)	
10火	牛乳 パン レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 オレンジ	ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) オニオンスープ(玉葱15)	全がゆ(米20)・レバーと野菜の煮付(鶏 レバー15・野菜30)・キャベツの甘酢和 (キャベツ10・人参5・酢・砂糖)	
11水	牛乳 ごはん・煮魚・切干大根の煮物 ・なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 * ジャムサンド	ミルク 5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ダシ30) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) みそ汁(野菜15・ミツ)	
12木	牛乳 ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク 5分がゆ(米10) キャベツののり煮(野菜20) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20) 春雨の軟らか煮(春雨3、野菜15) すまし汁(野菜15)	
13金	牛乳 ごはん スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) すまし汁(麩1、野菜5)	全がゆ(米20) クリームシチュー(ミンチ10・ポテト20・人 参10・玉葱10)	
14土	牛乳 ミートスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳 サブレ	ミルク ミネストローネスープ(麺10・玉葱15・ 人参5・片栗) 人参マッシュ(人参20)	ミネストローネスープ(ミンチ15・玉 葱15・人参5・鶏ミンチ10・片栗) 人参の軟らか煮(人参20)	
16月	牛乳 ごはん・手羽中の照煮・きゅう りとにんじんのごま酢あえ・麩 とわかめのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物(野菜20・麩1・ミンチ10) オニオンスープ(玉葱15)	
17火	牛乳 ごはん・鶏肉のハワイアン煮・ ポイルキャベツ(マネズ)・わか めのすまし汁	すいか チーズ	ミルク 5分がゆ(米10) キャベツののり煮(野菜20) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・野菜そぼろ煮(ミンチ10 ・野菜30)・キャベツのあえもの(キャベ ツ15・人参5・ショウユ)	
18水	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 * キャロットゼリー	ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウフ25・野菜10) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(トウ フ30・ミンチ10・野菜25)・おろし胡瓜甘酢 和(胡瓜20・酢・砂糖)	
19木	牛乳 ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら かき卵汁	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) オニオンスープ(玉葱15)	全がゆ(米20) 野菜のやわらか煮(野菜20) かき卵汁(卵10、野菜10)	
20金	牛乳 ごはん・魚の南蛮漬・トマト・ えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク 5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ダシ) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) すまし汁(麩1、野菜5)	
21土	牛乳 パリパリおそば わかめスープ	牛乳 ビスケット	ミルク 5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・キャベツのそぼろ煮(ミ ンチ10、野菜30、片栗)・わかめスープ(わ かめ・野菜5)	
23月	牛乳 ミートスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳 サブレ	ミルク ミネストローネスープ(麺10・玉葱15・ 人参5・片栗) 人参マッシュ(人参20)	ミネストローネスープ(ミンチ15・玉 葱15・人参5・鶏ミンチ10・片栗) 人参の軟らか煮(人参20)	
24火	牛乳 ごはん・煮魚・切干大根の煮物 ・なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 * ジャムサンド	ミルク 5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ダシ30) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) みそ汁(野菜15・ミツ)	
誕生 25 水	牛乳 三色まぜごはん・鶏のから揚げ ・きゅうりの酢物・麩のすまし 汁・オレンジ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	ミルク おじや(こめ10、野菜10、だし) 野菜ののり煮(野菜20) すまし汁(麩1、野菜5)	洋風おじや(米20、ミンチ15、人参5、パ ター2)・胡瓜サラダ(胡瓜10、人参3)・ 小松菜のスープ(小松菜15)	
26木	牛乳 ごはん スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) すまし汁(麩1、野菜5)	全がゆ(米20) クリームシチュー(ミンチ10・ポテト20・人 参10・玉葱10)	
27木	牛乳 ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク 5分がゆ(米10) キャベツののり煮(野菜20) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20) 春雨の軟らか煮(春雨3、野菜15) すまし汁(野菜15)	
28土	牛乳 冷めん バナナ	牛乳 クッキー	ミルク 煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1) すりつぶしバナナ(10)	煮こみうどん(麺20・ミンチ10・野菜25) つぶしバナナ(20)	
30月	牛乳 パリパリおそば わかめスープ	牛乳 ビスケット	ミルク 5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・キャベツのそぼろ煮(ミ ンチ10、野菜30、片栗)・わかめスープ(わ かめ・野菜5)	
31火	牛乳 ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 * マカロニの黄粉あえ	ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) オニオンスープ(玉葱15)	全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物(野菜20・麩1・ミンチ10) オニオンスープ(玉葱15)	

離乳食に慣れてくると食べられる食材も増え楽しみも広がる時期でもあります

もぐもぐ口を動かしながら上手にゴックンできたら次のステップへ

ご要望、ご相談は保育士または調理員へ

