

7月献立【離乳食】		実習保育園	
モクモクつぶし期(7~8か月ごろ)		モクモクかみ期(9~11か月ごろ)	
	【主食】	【副食】	
1(金)	8倍粥程度	豚ひき肉と野菜のだし煮 葱と豆腐の味噌汁	5倍粥 豚肉と野菜のみそ炒め 粉ふきいも 葱と豆腐の味噌汁 フルーツ
2(土)	8倍粥程度	魚の照り焼き 豆腐と小松菜の味噌汁	5倍粥 魚の照り焼き コールスロー 豆腐と小松菜の味噌汁 フルーツ
4(月)	8倍粥程度	クリームシチュー 青菜ともやしの味噌汁	5倍粥 クリームシチュー 温野菜 青菜ともやしの味噌汁 フルーツ
5(火)	8倍粥程度	切り干し大根煮 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁	5倍粥 切り干し大根煮 ソーセージ 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁 フルーツ
6(水)	8倍粥程度	じゃがいもと豆腐の煮物 わかめスープ	5倍粥 じゃがいもと豆腐の煮物 ブロッコリーの塩ゆで わかめスープ フルーツ
7(木)	8倍粥程度	豚ひき肉と小松菜煮 じゃがいもとキャベツの味噌汁	5倍粥 豚ひき肉と小松菜の炒め物 春雨サラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁 フルーツ
8(金)	8倍粥程度	ポテトとツナのだし煮 具だくさん味噌汁	5倍粥 ポテトとツナの厚焼き卵 きゅうりの塩もみ 具だくさん味噌汁 フルーツ
9(土)	8倍粥程度	鶏肉のやわらか煮 キャベツともやしのスープ	5倍粥 鶏肉のやわらか煮 マッシュポテト キャベツともやしのスープ フルーツ
11(月)	8倍粥程度	野菜のミルク煮 春雨スープ	5倍粥 野菜のミルク煮 オクラの煮びだし 春雨スープ フルーツ
12(火)	8倍粥程度	薄口肉じゃが 青菜ともやしの味噌汁	5倍粥 肉じゃが ブロッコリーの塩ゆで 青菜ともやしの味噌汁 フルーツ
13(水)	8倍粥程度	鶏肉の蒸し焼き 豆腐とチンゲン菜のスープ	5倍粥 鶏肉のうす塩焼き スバゲティソテー 豆腐とチンゲン菜のスープ フルーツ
14(木)	8倍粥程度	豚ひき肉と春雨煮 じゃがいもとわかめの味噌汁	5倍粥 豚肉としらたきの炒め物 ほうれん草のゴマ和え じゃがいもとわかめの味噌汁 フルーツ
15(金)	8倍粥程度	豆腐の野菜あん そうめん汁	5倍粥 豆腐の野菜あん ソーセージ そうめん汁 フルーツ
16(土)	8倍粥程度	チキンのミルク煮 わかめスープ	5倍粥 チキンのミルク煮 マカロニサラダ わかめスープ フルーツ
18(月)			
19(火)	8倍粥程度	大豆のシチュー 豆腐とえのきの味噌汁	5倍粥 大豆のシチュー ほうれん草のお浸し 豆腐とえのきの味噌汁 フルーツ
20(水)	8倍粥程度	五目豆 青菜と玉ねぎのすまし汁	5倍粥 五目豆 ソーセージ 青菜と玉ねぎのすまし汁 フルーツ
21(木)	8倍粥程度	魚の蒸し焼き キャベツと玉ねぎの味噌汁	5倍粥 魚のうす塩焼き 小松菜のソテー キャベツと玉ねぎの味噌汁 フルーツ
22(金)	8倍粥程度	つくねのあんかけ わかめスープ	5倍粥 つくねのあんかけ もやしとキャベツのナムル わかめスープ フルーツ
23(土)	8倍粥程度	すき焼風煮 オクラとえのきのすまし汁	5倍粥 すき焼風煮 キャベツのおかか和え オクラとえのきのすまし汁 フルーツ
25(月)	8倍粥程度	チキンのミルク煮込み 卵スープ	5倍粥 チキンのミルク煮込み ブロッコリーのお浸し 卵スープ フルーツ
26(火)	8倍粥程度	豆腐のトマト煮込み 野菜スープ	5倍粥 生揚げのケチャップ炒め ほうれん草のゴマ和え コンスープ フルーツ
27(水)	8倍粥程度	じゃがいものだし煮 春雨スープ	5倍粥 コロツケ風 湯通しキャベツ 春雨スープ フルーツ
28(木)	8倍粥程度	鶏肉のさっぱり煮 青菜と人参のすまし汁	5倍粥 鶏肉のさっぱり煮 粉ふきいも 青菜と人参のすまし汁 フルーツ
29(金)	8倍粥程度	豚ひき肉と野菜のみそ煮込み キャベツと人参のスープ	5倍粥 豚肉のみそ焼き 小松菜の削り節和え キャベツと人参のスープ フルーツ
30(土)	8倍粥程度	蒸し魚 豚汁	5倍粥 魚の塩焼き スバゲティソテー 豚汁 フルーツ

※ ・夏バテ・に気をつけて夏を乗り切りましょう！

夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。
ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されるので、食事には注意が必要です。
食事を美味しく食べるために、食事前・食事中の冷たい飲料は控えましょう。

※ 魚調理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

