



# 令和元年7月離乳食献立予定表

あゆみ保育園  
(栄養士 林 千智)

梅雨明けも間近になり、いよいよ本格的な夏やってきます。体調管理の出来ないひよこさんは大人の配慮が必要です。水分補給をこまめにしましょう。

今月も個々のペースに合わせて、急がず離乳食を進めていきたいと思えます。「主食・主菜・副菜＝ごはん・おかず(肉、魚等)・つけ合わせ(野菜類)」といった形の目安を作り、栄養バランスを考えた離乳食で進めていきたいと思えます。



日	曜日	献立名		主な材料
		午前食	午後食	
1 29	月	軟飯 カレイの和風煮 なすのとり煮 いんげんともやしのみそ汁 デザート	野菜うどん	精白米 うどん カレイ なす いんげん キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 果物
2 30	火	トースト 鶏肉のとりみ煮 胡瓜のサラダ煮 コーンと若布のスープ デザート	南瓜粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 胡瓜 コーン 若布 食パン キャベツ 果物
3	水	野菜うどん カレイの甘辛煮 南瓜の甘煮 デザート	トースト	食パン 精白米 カレイ いんげん 人参 玉ねぎ 南瓜 果物
4	木	野菜うどん カレイのとりみ煮 野菜煮 デザート	人参粥	精白米 うどん カレイ しめじ ねぎ 小松菜 ほうれん 草 玉ねぎ 人参 果物
5 26	金	軟飯 豆腐の甘辛煮 野菜のとろとろ煮 野菜のみそ汁 デザート	野菜粥	精白米 豆腐 キャベツ ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ 果物
6 20	土	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー 玉ねぎと若布の味噌汁 デザート	ツナときのこの リゾット	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 鮭 若布 ツナ しめじ 鮭 果物
8 22	月	トースト 豆腐のコンソメ煮 野菜煮 キャベツのスープ デザート	野菜粥	精白米 食パン 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ 胡瓜 果物
9	火	軟飯 鶏肉の甘辛煮 キャベツのくったり煮 豆腐のみそ汁 デザート	人参粥	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 ほうれん 草 じゃが芋 もやし 果物
10	水	軟飯 カレイの和風煮 野菜のひじき煮 おくらと大根の味噌汁 デザート	野菜うどん	精白米 うどん カレイ 玉ねぎ 人参 おくら 大根 ひじき ほうれん草 果物
11	木	軟飯 鶏肉のとりみ煮 野菜煮 もやしとキャベツの味噌汁 デザート	芋粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 胡瓜 ほうれん草 果物
12	金	野菜うどん 鶏肉のとりみ煮 じゃが芋の甘辛煮 デザート	野菜粥	精白米 うどん 鶏肉 じゃが芋 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 果物
13 27	土	野菜粥 筑前煮 もやしとキャベツの味噌汁 デザート	鶏とごぼうの 炊き込みご飯	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 ごぼう さやいんげん 里芋 じゃが芋 椎茸 果物
16	火	軟飯 カレイのとりみ煮 もやしのくったり煮 コンソメスープ デザート	人参粥	精白米 カレイ もやし コーン マッシュルーム 玉ねぎ 人参 果物
17	水	トースト 鶏肉の洋風煮 野菜煮 もやしと小松菜のスープ デザート	芋粥	精白米 食パン 玉ねぎ 鶏肉 もやし 小松菜 人参 じゃが芋 ほうれん草 果物
18	木	軟飯 豆腐のとりみ煮 ほうれん草のくったり煮 じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	南瓜粥	精白米 豆腐 ほうれん草もやし ねぎ 南瓜 玉ねぎ 人参 果物
19	金	野菜うどん カレイの和風煮 キャベツのくたくた煮 デザート	野菜粥	うどん 精白米 カレイ キャベツ わかめ 人参 果物 玉ねぎ
23	火	軟飯 豆腐のとりみ煮 デザート 大根のだし煮 茄子とキャベツの味噌汁	野菜粥	精白米 豆腐 大根 なす キャベツ ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ 人参 果物
24	水	野菜うどん カレイの和風煮 デザート 野菜のさっと煮	納豆粥	精白米 うどん カレイ 胡瓜 大根 小松菜 玉ねぎ 人参 果物
25	木	トースト 鶏肉とじゃが芋煮 デザート キャベツのくったり煮 具たくさんスープ	人参粥	食パン 精白米 人参 玉ねぎ じゃが芋 鶏肉 もやし キャベツ ほうれん草 果物
31	水	軟飯 カレイのとりみ煮 野菜のだし煮 野菜の味噌汁 デザート	野菜うどん	うどん 精白米 カレイ 胡瓜 人参 玉ねぎ ほうれん草 果物

※離乳食の献立は後期食を記載しています。

初期、中期食は献立をもとに使用できる食材を選んで提供しています。