



令和2年7月離乳食献立予定表

あゆみ保育園
(栄養士 滝田 夏海)

梅雨明けも間近になり、いよいよ本格的な夏がやってきます。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てあげましょう。

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ひます。「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ひます。



日	曜日	献立名		主な材料
		午前食	午後食	
1 29	水	軟飯 カレイののろみ煮 もやしのくったり煮 青梗菜の味噌汁 デザート	トースト	精白米 食パン カレイ なら もやし 人参 玉ねぎ 青梗菜 若布 果物
2	木	軟飯 カレイののろみ煮 大根のやわらか煮 野菜のすまし汁 デザート	うどん粥	精白米 うどん カレイ 里芋 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 蓮根 牛蒡 果物
3 31	金	野菜リゾット 鶏肉つくねの甘だれがけ デザート 切干大根のやわらか煮 いんげんと若布の味噌汁	バナナのミルクソテー	精白米 鶏肉 胡瓜 玉ねぎ 切干大根 人参 若布 さやいんげん ピーマン 果物 バナナ
4 18	土	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー 豆腐の味噌汁 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 大根 じゃが芋 いんげん 若布 牛蒡 椎茸 里芋 果物
6	月	トースト 豆腐の味噌煮 キャベツのスープ ブロッコリーと人参のやわらか煮 デザート	芋粥	食パン 精白米 豆腐 じゃが芋 キャベツ 小松菜 人参 椎茸 玉ねぎ ブロッコリー 果物
7	火	野菜うどん カレイの和風煮 じゃが芋のやわらか煮 デザート	納豆粥	うどん 精白米 カレイ 納豆 じゃが芋 胡瓜 オクラ 南瓜 人参 さやいんげん 果物
8	水	軟飯 鶏肉の和風煮 豆腐の味噌汁 ほうれん草のくったり煮 デザート	人参粥	精白米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 果物
9 30	木	胡瓜のサンドイッチ 鶏肉のシシカバブ風 デザート キャベツのコールスロー もやしの和風スープ	野菜粥	食パン 精白米 鶏肉 胡瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ アスパラガス もやし 小松菜 果物
10	金	そばろうどん 豆腐の味噌煮 切干大根の和風煮 デザート	野菜粥	うどん 精白米 豆腐 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 切干大根 果物
11 25	土	野菜粥 筑前煮 じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	鶏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 じゃが芋 鮭 もやし 若布 舞茸 キャベツ 果物
13	月	南瓜とほうれん草のうどん 野菜煮 じゃが芋の煮物 デザート	人参粥	うどん 精白米 南瓜 ほうれん草 玉ねぎ 胡瓜 人参 もやし じゃが芋 果物
14	火	軟飯 カレイの味噌煮 胡瓜のやわらか煮 とろろ昆布汁 デザート	芋粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ 胡瓜 とろろ昆布 じゃが芋 果物
15	水	トースト 鶏肉の洋風煮 野菜煮 青梗菜と若布のスープ デザート	野菜リゾット	食パン 精白米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 胡瓜 若芽 青梗菜 人参 果物
16	木	軟飯 鶏肉の洋風煮 おくらと大根の味噌汁 ひじきと胡瓜のやわらか煮 デザート	うどん粥	精白米 うどん 鶏肉 胡瓜 ひじき 人参 キャベツ オクラ 大根 玉ねぎ 果物
17	金	軟飯 カレイの炒り煮 里芋の味噌汁 納豆としらすのおかか煮 デザート	野菜粥	精白米 カレイ 納豆 しらす 里芋 大根 人参 長ねぎ 玉ねぎ 果物
20	月	トースト なすと鶏肉の煮物 デザート 青梗菜のソテー のり入りコンソメスープ	人参粥	食パン 精白米 鶏肉 なす 玉ねぎ 青梗菜 人参 のり 果物
21	火	野菜うどん カレイの和風煮 キャベツのくったり煮 デザート	ミニドリア	
22	水	鶏肉の炊き込みご飯 豆腐のつくね なすののろり煮 冬瓜の味噌汁 デザート	南瓜粥	精白米 鶏肉 豆腐 なす 長ねぎ 玉ねぎ 冬瓜 人参 南瓜 果物
27	月	軟飯 鶏肉の洋風煮 胡瓜のやわらか煮 野菜のスープ デザート	うどん粥	精白米 うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 若布 胡瓜 ピーマン じゃが芋 果物
28	火	味噌あんかけうどん 豆腐のひじき煮 胡瓜と大根のやわらか煮 デザート	鮭茶漬け	うどん 精白米 豆腐 鮭フレーク 玉ねぎ 人参 椎茸 ひじき 胡瓜 大根 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。