

# 給食室だより

2019.7



離乳食



## 7月の給食献立表

日曜	保育園の行事	離乳食		材料
		一回食	二回食	
1月	プール開き	人参粥 煮魚 野菜スープ	白粥 豆腐の煮物 さつま芋旨煮	米 人参 魚 砂糖 しょうゆ キャベツ 胡瓜 だし汁 塩 豆腐 みそ さつま芋
2火		きなこ粥 豚肉とブロッコリーの煮物 ぶどう	白粥 ささみとキャベツのスープ煮 茄子煮物	米 きな粉 豚肉 玉葱 ブロッコリー だし汁 塩 片栗粉 ぶどう ささみ キャベツ なす 砂糖 しょうゆ
3水		白粥 白子とトマトの炒め物 みそ汁	南瓜粥 豆腐の煮物 オレンジ	米 トマト 白子干し バター 大根 葱 だし汁 みそ 南瓜 豆腐 砂糖 胡瓜 オレンジ
4木		白粥 ささみと野菜の旨煮 煮浸し	青のり粥 白子と野菜の煮物 りんご	米 ささみ 玉葱 人参 だし汁 しょうゆ 白菜 のり 白子干し 塩 片栗粉 りんご
5金	七夕祭り・お誕生日会	おかか粥 ささみときゅうりの煮物 西瓜	白粥 ツナとキャベツの旨煮 人参バター煮	米 糸節 ささみ 片栗粉 胡瓜 だし汁 塩 西瓜 キャベツ シーチキン しょうゆ 人参 バター 砂糖
6土		うどんのやわらか煮 バナナ		うどん 豚肉 玉葱 人参 だし汁 しょうゆ バナナ
8月		白粥 白身魚の野菜あん さやいんげんのバター煮	白粥 じゃがいもと白子の煮物 野菜スープ	米 魚 人参 玉葱 だし汁 しょうゆ 片栗粉 さやいんげん バター 砂糖 じゃが芋 白子干し 塩
9火		みどり粥 麻婆なす ぶどう	白粥 豆腐の煮物 人参旨煮	米 ほうれん草 なす 豚肉 玉葱 人参 だし汁 砂糖 片栗粉 しょうゆ ぶどう 豆腐 みそ
10水		パン粥 ツナのトマト煮 胡瓜とりんごのおろし和え	おかか粥 ささみと野菜の旨煮 胡瓜のくず煮	パン 牛乳 トマト シーチキン 玉葱 だし汁 しょうゆ 片栗粉 胡瓜 りんご 米 糸節 ささみ 人参
11木		白粥 豆腐のとりあんかけ すまし汁	白粥 豚肉と胡瓜の煮物 野菜の旨煮	米 豆腐 ささみ さやいんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 玉葱 ふ 葱 塩 豚肉 胡瓜 人参
12金		キャベツ粥 白身魚のみぞれ煮 オレンジ	白粥 白子とトマトの炒め物 野菜スープ	米 キャベツ 胡瓜 だし汁 しょうゆ 片栗粉 魚 オレンジ トマト 白子干し バター 塩
13土		青のり粥 豚肉とキャベツのスープ煮 りんご		米 のり 豚肉 片栗粉 キャベツ だし汁 塩 人参 りんご
16火		白粥 魚と野菜の旨煮 すまし汁	すいとん煮込み 人参バター煮 オレンジ	米 魚 人参 だし汁 しょうゆ ほうれん草 ふ 塩 小麦粉 油 白子干し バター 砂糖 オレンジ
17水		キャベツ粥 豚肉と野菜の煮物 りんご	白粥 白子とトマトの炒めもの じゃが芋旨煮	米 キャベツ 豚肉 玉葱 人参 砂糖 しょうゆ だし汁 りんご トマト 白子干し バター じゃが芋
18木		白粥 ツナと野菜の旨煮 ブロッコリー煮物	白子粥 野菜の旨煮 オレンジ	米 シーチキン キャベツ 人参 だし汁 しょうゆ 砂糖 ブロッコリー 白子干し オレンジ
19金		白粥 豆腐と野菜のうすみそ煮 煮浸し	みどり粥 豚肉と胡瓜のスープ煮 りんごのヨーグルトかけ	米 豆腐 胡瓜 だし汁 みそ 砂糖 小松菜 人参 しょうゆ 豚肉 片栗粉 りんご ヨーグルト
20土		野菜かゆ 豚肉と胡瓜の旨煮 バナナ		米 人参 葱 豚肉 胡瓜 だし汁 塩 片栗粉 バナナ
22月	夏季保育開始	白粥 白身魚のクリーム煮 胡瓜のくず煮	マカロニのくたくた煮 南瓜の含め煮	米 魚 人参 バター 小麦粉 牛乳 塩 胡瓜 だし汁 しょうゆ 片栗粉 マカロニ 白子干し 南瓜 砂糖
23火		白粥 豆腐と野菜の旨煮 みそ汁	白粥 そばろ煮 煮浸し	米 豆腐 ほうれん草 しょうゆ だし汁 人参 キャベツ みそ さやいんげん ささみ 砂糖 片栗粉 白菜
24水	避難訓練	うどんのやわらか煮 南瓜煮物	白粥 ささみと胡瓜のスープ煮 バナナのヨーグルトかけ	うどん 白子干し 胡瓜 だし汁 しょうゆ 南瓜 砂糖 米 ささみ 片栗粉 塩 バナナ ヨーグルト
25木		白粥 じゃがいもそばろあんかけ 煮浸し	キャベツ粥 豚肉と胡瓜の旨煮 じゃが芋のスープ	米 じゃが芋 ささみ だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 葱 キャベツ 人参 豚肉 胡瓜 塩
26金		白粥 ささみと野菜の煮物 さやいんげんの旨煮	白粥 さつま芋旨煮 煮浸し	米 ささみ 玉葱 人参 だし汁 しょうゆ さやいんげん 砂糖 さつま芋 豚肉 ほうれん草
27土		おかか粥 豚肉とキャベツのスープ煮 オレンジ		米 糸節 豚肉 片栗粉 キャベツ だし汁 塩 人参 オレンジ
29月		野菜かゆ 豆腐の煮物 バナナ	白粥 白子とほうれん草の煮物 南瓜の含め煮	米 玉葱 人参 豆腐 だし汁 みそ 砂糖 キャベツ バナナ 白子干し ほうれん草 片栗粉 南瓜 しょうゆ
30火		青のり粥 豚肉と野菜の煮物 トマトスープ	白粥 ささみとキャベツの旨煮 すまし汁	米 のり 豚肉 人参 砂糖 しょうゆ だし汁 トマト 玉葱 塩 ささみ キャベツ 片栗粉 ふ
31水		みどり粥 豆腐と野菜のうすみそ煮 バナナ	白粥 麻婆なす 煮浸し	米 小松菜 豆腐 玉葱 人参 だし汁 みそ 砂糖 バナナ なす 豚肉 片栗粉 しょうゆ

### 5~6か月の赤ちゃん

※都合により献立を変更することがあります。離乳初期のお子さんは一回食のみです。

～初めての食べ物との出会い。まずは舌ざわりや味に慣れることから。さあ、離乳食を始めましょう～

- ① ポタージュ状につぶしたお粥を1日1回1さじから始めましょう。
- ② 慣れてきたら、おだして煮てすりつぶした野菜類を1さじずつ増やし、種類は徐々に増やします。
- ③ 野菜も慣れてきたら、煮てすりつぶした白身魚や豆腐など、他の食品も1さじずつ増やしていきましょう。
  - ・ 天然だしをしっかりと、味付けは不要です。素材の味を大切にしましょう
  - ・ 離乳食の後は、母乳または乳児用ミルクを十分与えましょう。
  - ・ 赤ちゃんに食物アレルギーがある場合等は、お医者さんと相談の上すすめてください。



\* 保育園では、午前9時40分頃に離乳食を食べています。規則正しい食生活を身につけるため、お休みの日もできるだけ同じ時間帯に食べさせるようにしましょう。