



離乳食だより 前期 7月



	月	火	水	木	金	土
昼食	1 おかゆ  魚と玉ねぎ煮 白身魚・玉ねぎ・クリーム コーン缶・だし  人参ペースト 人参・だし  豆腐汁 木綿豆腐・だし	2 おかゆ  野菜煮 ささみ・キャベツ・玉ねぎ・ 人参・だし  胡瓜ペースト 胡瓜・だし  すまし汁 玉ねぎ・人参・だし	3 おかゆ  白身煮 白身魚・だし  ほうれん草サラダ ほうれん草・人参・だし  人参汁 玉ねぎ・人参・だし	4 おかゆ  干草焼き 木綿豆腐・だし  にんじん煮 人参・だし  玉ねぎ汁 玉ねぎ・だし	5 七夕会 おかゆ  肉のトマト煮 ささみ・なす・ピーマン・黄 ピーマン・玉ねぎ・トマト 缶・だし  天の川サラダ 胡瓜・キャベツ・だし  野菜スープ 玉ねぎ・かぼちゃ・だし	6 おかゆ  ささみの大根煮 ささみ・大根・人参・だし  野菜汁 玉ねぎ・人参・白菜・葉ね ぎ・さつまいも・だし
	8 おかゆ  煮魚 白身魚・だし  小松菜ペースト 小松菜・だし  豆腐汁 木綿豆腐・だし	9 おかゆ  肉とじゃが芋のトマト煮 ささみ・じゃが芋・玉ねぎ・ トマト缶・水  人参ペースト 人参・だし  コーンスープ クリームコーン・玉ねぎ・水	10 おかゆ  ささみの玉ねぎ焼き ささみ・玉ねぎ・だし  胡瓜サラダ 胡瓜・トマト・だし  野菜汁 玉ねぎ・茄子・だし	11 おかゆ  豆腐焼き 木綿豆腐・だし  サラダ 胡瓜・人参・だし  玉ねぎ汁 玉ねぎ・人参・だし	12 おかゆ  野菜煮 白菜・玉ねぎ・人参・だし  焼きポテト じゃが芋・だし  ほうれん草のスー ほうれん草・人参・だし	13 おかゆ  ささみ炒め ささみ・人参・玉ねぎ・ピー マン・だし  けんちん汁 木綿豆腐・大根・人参・だし
昼食	15   海の日  	16 おかゆ  白身魚煮 白身魚・だし  キャベツのお浸し キャベツ・人参・だし  豆乳汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・豆 乳・だし	17 おかゆ  豆腐のあんかけ 木綿豆腐・だし  サラダ 胡瓜・人参・だし  すまし汁 人参・玉ねぎ・だし	18 おかゆ  トマト煮 ささみ・玉ねぎ・人参・トマ ト缶・だし  胡瓜サラダ 玉ねぎ・胡瓜・だし  かぼちゃ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・だし	19 おかゆ  ささみ煮 ささみ・だし  人参サラダ 胡瓜・人参・だし  玉ねぎ汁 玉ねぎ・だし	20   夏祭り  
	22 おかゆ  豆腐の煮物 木綿豆腐・だし  胡瓜和え 胡瓜・人参・だし  キャベツ汁 人参・キャベツ・だし	23 おかゆ  夏野菜煮 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・だ し  ほうれん草サラダ ほうれん草・キャベツ・だし  大根汁 大根・人参・だし	24 おかゆ  白身魚煮 白身魚・だし  きゅうりペースト 胡瓜・だし  豆腐汁 木綿豆腐・玉ねぎ・人参・だ し	25 誕生会 おかゆ  ささみ炒め ささみ・人参・だし  コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・だし  豆乳スープ 人参・豆乳・水	26 おかゆ  ささみ煮 玉ねぎ・ささみ・だし  サラダ 胡瓜・人参・だし  人参汁 玉ねぎ・人参・だし	27 おかゆ  野菜炒め ささみ・玉ねぎ・人参・だし  豆腐汁 絹ごし豆腐・玉ねぎ・だし
昼食	29 おかゆ  ささみ煮 ささみ・だし  ほうれん草和え ほうれん草・キャベツ・人 参・だし  とろみ汁 玉ねぎ・人参・だし・片栗粉	30 おかゆ  魚あんかけ 白身魚・片栗粉・だし  サラダ 人参・胡瓜・だし  豆腐汁 人参・玉ねぎ・木綿豆腐・だ し	31 おかゆ  肉野菜煮 ささみ・キャベツ・ピーマ ン・だし  サラダ 人参・胡瓜・だし  キャベツ汁 キャベツ・人参・だし	 <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつけます。</p>		



離乳食だより 中期 7月



	月	火	水	木	金	土
昼食	1 おかゆ  鮭コーン焼 鮭・塩・玉ねぎ・クリーム コーン缶・塩  きんぴら人参 人参・醤油・みりん・砂糖・ ごま  みそ汁 木綿豆腐・ねぎ・だし・味噌	2 おかゆ  野菜炒め ささみ・キャベツ・玉ねぎ・ 人参・油・塩・醤油・みりん  胡瓜の酢の物 胡瓜・酢・砂糖・塩  すまし汁 玉ねぎ・人参・だし・酒・醤油・ 塩	3 おかゆ  白身の磯辺煮 白身魚・青のり・だし・醤油・ みりん  ほうれん草とひじきのサラダ ほうれん草・人参・ひじき・ 砂糖・醤油・ごま油  みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・ 味噌	4 おかゆ  干草焼き 木綿豆腐・人参・醤油・砂糖・ 塩・酒・だし  にんじん煮 人参・醤油・砂糖・酒・みりん・ 塩・水  みそ汁 玉ねぎ・だし・味噌	5 七夕会 おかゆ  肉とトマト煮 ささみ・なす・ピーマン・黄 ピーマン・玉ねぎ・トマト 缶・コンソメ・塩・砂糖  天の川サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・ 酢・醤油・砂糖・塩  野菜スープ 玉ねぎ・かぼちゃ・コンソ メ・水	6 おかゆ  ささみの大根煮 ささみ・大根・人参・醤油・ みりん・酒  みそ汁 玉ねぎ・人参・白菜・葉ねぎ・ さつまいも・だし・みそ
	8 おかゆ  魚の塩焼き 白身魚・塩  小松菜和え 小松菜・醤油・砂糖  すまし汁 木綿豆腐・葉ねぎ・だし・醤油・ 塩	9 おかゆ  肉とじゃが芋のトマト煮 ささみ・じゃが芋・玉ねぎ・ 人参・トマト缶・水・コンソ メ・塩・砂糖  ピーマンのごま酢和え 黄ピーマン・人参・酢・砂糖・ 塩・ごま  コーンスープ クリームコーン・玉ねぎ・ 水・コンソメ・塩	10 おかゆ  ささみの玉ねぎ焼き 鶏肉・醤油・砂糖・玉ねぎ  胡瓜サラダ 胡瓜・コーン缶・トマト・砂糖・ 酢・醤油  みそ汁 玉ねぎ・茄子・だし・味噌	11 おかゆ  豆腐焼き 木綿豆腐・だし・砂糖・塩・ 醤油  サラダ 胡瓜・人参・すりごま・酢・ 砂糖・醤油  みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・ 味噌	12 おかゆ  中華煮 ささみ・白菜・玉ねぎ・人参・ ごま油・だし・塩・醤油・酒  焼きポテト じゃが芋・油・塩  ほうれん草のスープ ほうれん草・人参・コーン・ 醤油・塩・だし	13 おかゆ  ささみ炒め ささみ・人参・玉ねぎ・ピー マン・塩・コンソメ  けんちん汁 木綿豆腐・大根・人参・葉ねぎ・ 里芋・だし・醤油・塩・酒
昼食	15  海の日  	16 おかゆ  白身魚チリ 白身魚・片栗粉・油・ケ チャップ・砂糖・醤油・だし  キャベツとツナのお浸し キャベツ・人参・ツナ・ご ま・醤油  豆乳みそ汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・葉 ねぎ・豆乳・だし・味噌	17 おかゆ  豆腐のあんかけ 木綿豆腐・醤油・みりん・片 栗粉・ごま油  サラダ 胡瓜・人参・砂糖・醤油  すまし汁 人参・玉ねぎ・ねぎ・だし・ 醤油・塩・酒	18 おかゆ  ささみのトマト煮 ささみ・玉ねぎ・人参・グリ ンピース・トマト缶・コンソ メ  のりサラダ 玉ねぎ・胡瓜・醤油・砂糖・ 酢・塩・焼きのり  かぼちゃ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・だし・醤油・ 酒	19 おかゆ  レバー煮 鶏もも・鶏レバー・片栗粉・ 醤油・砂糖・みりん  人参サラダ 胡瓜・人参・酢・醤油・砂糖  みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌	20  夏祭り  
	22 おかゆ  木綿豆腐の煮物 木綿豆腐・だし・塩・砂糖・ 酒・みりん・醤油  胡瓜のごま和え 胡瓜・人参・かつお節・ご ま・醤油  みそ汁 人参・キャベツ・だし・味噌	23 おかゆ  夏野菜のかき焼き かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ ピーマン・米粉・塩・水・油  納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・ キャベツ・人参・味噌・醤油  みそ汁 大根・ねぎ・だし・味噌	24 おかゆ  白身魚煮 白身魚・醤油・みりん・だし  ぎゅうりおほかか和え 切干大根・胡瓜・かつお節  みそ汁 木綿豆腐・玉ねぎ・人参・だ し・味噌	25 誕生会 おかゆ  ささみ炒め ささみ・塩・玉ねぎ・人参  コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・コーン・り んご・酢・砂糖・塩・油  豆乳スープ 人参・葉ねぎ・豆乳・水・コ ンソメ・塩	26 おかゆ  スタミナ和え ひきわり納豆・玉ねぎ・人 参・ごま油・葉ねぎ・醤油・ 酒・砂糖  ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・人 参・ツナ・醤油・酢・砂糖・ ごま油  みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だ し	27 おかゆ  野菜炒め ささみ・玉ねぎ・人参・醤油・ 砂糖・みりん  わかめスープ 絹ごし豆腐・玉ねぎ・だし・ 醤油・塩・酒・ごま
昼食	29 おかゆ  チキンチャップ ささみ・ケチャップ・砂糖・ 塩  ほうれん草和え ほうれん草・キャベツ・人 参・コーン・醤油・砂糖  冬瓜のとろみ汁 冬瓜・玉ねぎ・葉ねぎ・だ し・醤油・砂糖・酒・片栗粉	30 おかゆ  魚のかば焼き 白身魚・片栗粉・油・醤油・ みりん・酒  サラダ 人参・胡瓜・ツナ・酢・砂 糖・醤油  みそ汁 人参・玉ねぎ・木綿豆腐・葉 ねぎ・だし・味噌	31 おかゆ  肉野菜煮 ささみ・キャベツ・ピーマ ン・醤油・砂糖・酒  ツナサラダ 人参・胡瓜・コーン・ツナ・ ごま・醤油・酢・砂糖  みそ汁 キャベツ・人参・だし・味噌	 <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p>		



離乳食だより 後期 7月



	月	火	水	木	金	土
昼食	<b>1</b> 軟飯  <b>鮭コーン焼</b> 鮭・塩・玉ねぎ・クリーム コーン缶・塩  <b>きんぴらごぼう</b> ごぼう・人参・醤油・みり ん・砂糖・ごま  <b>みそ汁</b> 木綿豆腐・なめこ・ねぎ・だし	<b>2</b> 軟飯  <b>野菜炒め</b> 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人 参・油・塩・醤油・みりん  <b>胡瓜の酢の物</b> 胡瓜・わかめ・酢・砂糖・塩 ん・醤油・ごま油  <b>すまし汁</b> 玉ねぎ・人参・だし・酒・醬 油・塩	<b>3</b> 軟飯  <b>白身の磯辺煮</b> 白身魚・だし・醤油・みりん  <b>ほうれん草とひじきのサラダ</b> ほうれん草・ひじき・人参・ 砂糖・醤油・ごま油  <b>みそ汁</b> 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だ し・味噌	<b>4</b> 軟飯  <b>干草焼き</b> 木綿豆腐・人参・鶏ひき肉・ グリンピース・醤油・砂糖・ 塩・酒・だし  <b>五目煮豆</b> 大豆水煮・人参・ごぼう・醬 油・砂糖・酒・みりん・塩・ 水  <b>みそ汁</b> 玉ねぎ・えのき・もやし・わ かめ・だし・味噌	<b>5</b> 七夕会 軟飯  <b>肉とトマト煮</b> 豚ひき肉・なす・ピーマン・ 黄ピーマン・玉ねぎ・トマト 缶・コンソメ・塩・砂糖  <b>天の川サラダ</b> 春雨・胡瓜・キャベツ・コー ン・酢・醤油・砂糖・塩  <b>野菜スープ</b> 玉ねぎ・かぼちゃ・コンソ メ・水	<b>6</b> 軟飯  <b>豚肉の大根煮</b> 豚肉・大根・人参・ごぼう・ 醤油・みりん・酒  <b>みそ汁</b> 玉ねぎ・人参・もやし・白 菜・葉ねぎ・えのき・さつま いも・だし・みそ
	<b>8</b> 軟飯  <b>魚の塩焼き</b> 白身魚・塩  <b>小松菜和え</b> 小松菜・もやし・醤油・砂糖  <b>すまし汁</b> 木綿豆腐・えのき・葉ねぎ・ だし・醤油・塩	<b>9</b> 軟飯  <b>ポークビーンズ</b> 水煮大豆・豚肉・じゃが芋・ 玉ねぎ・人参・トマト缶・ 水・コンソメ・塩・砂糖  <b>もやしのごま酢和え</b> もやし・黄ピーマン・さやえ んとう・酢・砂糖・塩・ごま 油  <b>コーンスープ</b> クリームコーン・玉ねぎ・ 水・コンソメ・塩	<b>10</b> 軟飯  <b>ささみの玉ねぎ焼き</b> 鶏肉・塩・玉ねぎ  <b>胡瓜サラダ</b> 胡瓜・コーン缶・トマト・砂 糖・酢・醤油  <b>みそ汁</b> わかめ・玉ねぎ・茄子・だ し・味噌	<b>11</b> わかめ軟飯 米・炊き込みわかめ  <b>豆腐焼き</b> 木綿豆腐・だし・砂糖・塩・ 醤油  <b>豆葉サラダ</b> 水煮大豆・胡瓜・人参・すり ごま・酢・砂糖・醤油  <b>みそ汁</b> 切干大根・玉ねぎ・人参・葉 ねぎ・だし・味噌	<b>12</b> 軟飯  <b>中華煮</b> 豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・ 椎茸・ごま油・だし・塩・醬 油・酒  <b>焼きポテト</b> じゃが芋・油・塩  <b>もやしのスープ</b> ほうれん草・もやし・人参・ コーン・醤油・塩・だし	<b>13</b> 軟飯  <b>ひき肉炒め</b> 鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ ピーマン・塩・コンソメ  <b>けんちん汁</b> 木綿豆腐・鶏肉・大根・人 参・葉ねぎ・里芋・ごぼう・ だし・醤油・塩・酒
昼食	<b>15</b>  海の日  	<b>16</b> 軟飯  <b>白身魚チリ</b> 白身魚・片栗粉・油・ケ チャップ・砂糖・醤油・だし  <b>キャベツとツナのお浸し</b> キャベツ・人参・ツナ・ご ま・醤油  <b>豆乳みそ汁</b> じゃが芋・玉ねぎ・人参・葉 ねぎ・豆乳・だし・味噌	<b>17</b> 軟飯  <b>豆腐のあんかけ</b> 木綿豆腐・豚ひき肉・人参・ もやし・醤油・みりん・片栗 粉・ごま油  <b>春雨サラダ</b> 春雨・胡瓜・人参・砂糖・醬 油  <b>すまし汁</b> えのき・玉ねぎ・わかめ・だ し・醤油・塩・酒	<b>18</b> 軟飯  <b>ささみのトマト煮</b> ささみ・玉ねぎ・人参・グ リンピース・トマト缶・コンソ メ  <b>切干大根ののり和え</b> 切干大根・玉ねぎ・胡瓜・醬 油・砂糖・酢・塩・焼きのり  <b>かぼちゃ汁</b> かぼちゃ・玉ねぎ・だし・醬 油・酒	<b>19</b> 軟飯  <b>レバー煮</b> 鶏もも・鶏レバー・片栗粉・ 醤油・砂糖・みりん  <b>ビーフンサラダ</b> ビーフン・胡瓜・人参・酢・ 醤油・砂糖・ごま油・  <b>みそ汁</b> 玉ねぎ・人参・わかめ・だ し・味噌	<b>20</b>  夏祭り  
	<b>22</b> 軟飯  <b>高野豆腐の煮物</b> 凍り豆腐・だし・塩・砂糖・ 酒・みりん・醤油  <b>胡瓜のごま和え</b> 胡瓜・人参・かつお節・ご ま・醤油  <b>みそ汁</b> 人参・キャベツ・だし・味噌	<b>23</b> 軟飯  <b>夏野菜のかき焼き</b> かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ ピーマン・米粉・塩・水・油  <b>納豆サラダ</b> ひきわり納豆・ほうれん草・ キャベツ・人参・味噌・醤油  <b>みそ汁</b> ごぼう・大根・ねぎ・わか め・だし・味噌	<b>24</b> 軟飯  <b>白身魚煮</b> 白身魚・醤油・みりん・だし  <b>切干大根おかか和え</b> 切干大根・胡瓜・かつお節  <b>みそ汁</b> 木綿豆腐・わかめ・玉ねぎ・ 人参・えのき・だし・味噌	<b>25</b> 誕生会 軟飯  <b>ささみ炒め</b> ささみ・塩・玉ねぎ・人参  <b>コールスローサラダ</b> キャベツ・胡瓜・コーン・り んご・酢・砂糖・塩・油  <b>豆乳スープ</b> 人参・えのき・葉ねぎ・豆 乳・水・コンソメ・塩	<b>26</b> 軟飯  <b>スタミナ和え</b> ひきわり納豆・豚ひき肉・玉 ねぎ・人参・ごま油・葉ね ぎ・醤油・酒・砂糖  <b>ひじきサラダ</b> ひじき・レタス・胡瓜・人 参・ツナ・醤油・酢・砂糖・ ごま油  <b>みそ汁</b> 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だ し・味噌	<b>27</b> 軟飯  <b>野菜炒め</b> 豚肉・玉ねぎ・人参・醤油・ 砂糖・みりん  <b>わかめスープ</b> 絹ごし豆腐・しめじ・えの き・わかめ・ねぎ・だし・醬 油・塩・酒・ごま
<b>29</b> 軟飯  <b>チキンチャップ</b> 鶏むね肉・ケチャップ・砂 糖・塩・  <b>ほうれん草和え</b> ほうれん草・キャベツ・人 参・コーン・醤油・砂糖  <b>冬瓜のトロみ汁</b> 冬瓜・玉ねぎ・もやし・葉 ねぎ・だし・醤油・砂糖・酒・ 片栗粉	<b>30</b> 軟飯  <b>魚のかば焼き</b> 白身魚・片栗粉・油・醤油・ みりん・酒  <b>切干大根サラダ</b> 切干大根・人参・胡瓜・ツ ナ・酢・砂糖・醤油  <b>みそ汁</b> 人参・玉ねぎ・えのき・木綿 豆腐・葉ねぎ・だし・味噌	<b>31</b> 軟飯  <b>肉野菜煮</b> 豚肉・キャベツ・人参・も やし・ピーマン・醤油・砂糖・ 酒  <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう・人参・胡瓜・コー ン・ツナ・ごま・醤油・酢・ 砂糖  <b>みそ汁</b> キャベツ・人参・だし・味噌	 <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓                      子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつ                      きます。</p>			