

## 7月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	カレーライス ピーチヨーグルト	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 じゃが芋 ビスケット カレールウ	鶏肉 レバー ヨーグルト	オクラ 玉葱 人参 アガー オレンジジュース 桃	フルーツ
2	木	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	ミルク さつま芋の揚げ団子	米 あわ 巻麩 菜種油 さつま芋 三温糖 みそ	豚肉 厚揚げ ミルク	チンゲン 冬瓜 きゅうり ネギ 昆布 とろろん トマト スイカ	フルーツ
3	金	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 小麦粉 マカロニ 塩 マヨネーズ アーモンド粉	白身魚 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	人参 きゅうり レタス 玉葱 りんご バナナ	フルーツ
4	土	中華丼 中華スープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 かたくり粉 砂糖 醤油 パン ごま油	豚肉 鶏ガラ ミルク	ピーマン 玉葱 長ネギ チンゲン 人参 バナナ	フルーツ
6	月	あわご飯 焼き肉 ウカライチー みそ汁 フルーツ	ミルク ピザ風トースト	米 あわ 食パン 三温糖 醤油 みそ バター	豚肉 おから チーズ ミルク チキアギ	へちま チンゲン 南瓜 にはら もやし ピーマン オレンジ	フルーツ
7	火	天の川そうめん 天ぷらの盛り合わせ フルーツ	麦茶 油みそおにぎり	そうめん 米 三温糖 醤油 みそ 塩 菜種油	白身魚 卵 豚肉	南瓜 人参 ネギ しいたけ 焼きのり りんご	フルーツ
8	水	あわご飯 牛肉の三色巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ さつま芋 黒ごま 巻き麩 砂糖 醤油 みそ	牛肉 豆腐 チーズ かつおぶし ミルク	キャベツ 南瓜 チンゲン 人参 さやいんげん ネギ スイカ	フルーツ
9	木	麦ご飯 オムレツ野菜あん 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク アメリカンドック	米 押し麦 春雨 塩 ごま油 かたくり粉 ホットケーキ粉	卵 ウインナー 鶏ガラ ミルク	小松菜 パプリカ 人参 長ネギ ブロッコリー コーン パイン	フルーツ
10	金	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース 白オトースト	米 食パン 小麦粉 卵粉 みそ ドレッシング オリーブ油	納豆 鶏肉 白す干し チーズ ミルク	チンゲン 切干大根 人参 わかめ 野菜ジュース オレンジ	フルーツ
11	土	大掃除(家庭保育のご協力をよろしくお願ひします。登園する場合は弁当の持参をお願いします。)					フルーツ
13	月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 千草焼き みそ汁 フルーツ	ミルク 人参入りカップケーキ	米 あわ みそ おつゆ麩 ホットケーキ粉	豆腐 豚肉 卵 かつおぶし ツナ チーズ ミルク	冬瓜 小松菜 ブロッコリー パプリカ 人参 しいたけ りんご	フルーツ
14	火	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク 調理パン	中華めん 酢 砂糖 醤油 パン ごま油 米 ごま	鶏肉 卵 ハム ミルク	きゅうり きざみのり パイン	フルーツ
15	水	あわご飯 レバーフライ アーサと茸のスープ 鶏とゴーヤーのイタリアン フルーツ	ミルク チョコクッキー	米 あわ じゃが芋 パン粉 チョコチップ ホットケーキ粉	豚レバー 鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	ゴーヤー 玉葱 トマト バセリ えのき アーサ にんにく オレンジ	フルーツ
16	木	グファン(ご飯)ウカラダグ(おから団子)ヌ(の)あんかけ アーサイリチー ウシル(汁物) ナイムン(くだもの)	ミルク タンナフアクル	米 粉黒糖 小麦粉 みそ かたくり粉 醤油 菜種油	おから 豚肉 豆腐 かつおぶし ミルク 卵	小松菜 もやし 人参 玉葱 アーサ ピーマン スイカ	フルーツ
17	金	お誕生会メニュー					フルーツ
18	土	へちまカレー 麦茶 フルーツ	ミルク 調理パン	米 カレールウ パン 菜種油	鶏肉 ミルク	へちま 人参 玉葱 りんご グリーンピース バナナ	フルーツ
20	月	納豆ご飯 豚しゃぶ 茄子のみそ煮 中華スープ フルーツ	ミルク アガラサー	米 あわ 塩 粉黒糖 みそ 砂糖 ごま油 強力粉	豚肉 豆腐 卵 納豆 ミルク	茄子 パプリカ 人参 玉葱 チンゲン きゅうり オレンジ	フルーツ
21	火	さんまのかば焼き丼 和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 さつま芋 砂糖 醤油 みそ 菜種油	さんま 豆腐 かつおぶし ミルク	ブロッコリー キャベツ きゅうり アーサ 人参 コーン スイカ	フルーツ
22	水	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	麦茶 ジューシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 さつま芋 米 砂糖 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 鶏ガラ かつおぶし	ゴーヤー ネギ 人参 にはら ひじき りんご	フルーツ
25	土	もずく丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 三温糖 醤油 パン 菜種油	豚肉 ミルク	もずく ピーマン パプリカ にんにく ネギ バナナ	フルーツ
27	月	あわご飯 鶏の照り焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 あわ じゃが芋 砂糖 塩 みそ コーンフレーク	鶏肉 豆腐 豚肉 かつおぶし ミルク	小松菜 人参 玉葱 こんにゃく しいたけ オレンジ	フルーツ
28	火	あわご飯 鯖のみそ煮 切り干しサラダ 清し汁 フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ	米 あわ 小麦粉 砂糖 ミロ 醤油 みそ 菜種油	鯖 おから 卵 ハム かつおぶし ミルク	切干大根 人参 小松菜 きゅうり パプリカ レーズン スイカ	フルーツ
29	水	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	麦茶 鮭にぎり	ロールパン マカロニ じゃが芋 米 小麦粉 塩 醤油 バター	レバー 鶏肉 卵 鮭 チーズ 鶏ガラ ミルク	トマト きゅうり コーン 人参 玉葱 わかめ 焼きのり オレンジ	フルーツ
30	木	タコライス フルーツヨーグルト かき玉汁	ミルク マフィン	米 ケチャップ 砂糖 ミロ 塩 醤油 ホットケーキ粉	合挽肉 卵 チーズ 生クリーム ヨーグルト ミルク	レタス トマト にんにく バセリ 人参 玉葱 みかん缶 バナナ	フルーツ
31	金	あわご飯 ころころ酢豚風 チーズ春巻き スープ フルーツ	麦茶 ヨーグルトパイ	米 あわ 春巻きの皮 酢 ビスケット 砂糖 醤油 ごま油	白身魚 チーズ 卵 鶏ガラ ヨーグルト 生クリーム	水菜 たけのこ ピーマン エリンギ セロリ パイン	フルーツ

これから暑い毎日が続くと体力の消耗が10%ほど多くなります。魚や肉、卵、豆類、卵乳製品のタンパク質食品と、ビタミン・ミネラルの多いゴーヤー、からし菜、南瓜、ピーマン、オクラ、トマト、カンダバー、冬瓜、ウンチー、にが菜、へちまの夏野菜に海草、芋類、きのこ、くだものとバランス良く。水分と塩分の補給にみそ汁を。甘い物の摂りすぎは疲労しやすいので、量に気を付け『手洗いを十分に』して、元気に夏を乗り切りましょう！

## 7 月 離乳食 予定献立表 ( 期)

日	曜 日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ	
					中 期 後 期	
1	水	野菜のケチャップ煮 ピーチヨーグルト 清し汁	野菜のケチャップ煮 ピーチヨーグルト 清し汁	白身魚のすり流し 根菜のどろどろ煮 りんごすりおろしヨーグルト 清し汁	根菜入りおじや オレンジゼリー ビスケット	
2	木	こんにやく抜き軟らか煮付け きざみきゅうり 麩とネギの清し汁	こんにやくと昆布抜きみじん煮付け みじんきゅうり 麩とネギの清し汁	白身魚と大根のつぶし煮 チンゲンペースト 人参とインゲンのマッシュ 麩とネギの清し汁	つぶし芋 軟らか焼き芋	
3	金	魚のムニエル マカロニサラダ オニオンスープ	ほぐし魚のバター炒め煮 マカロニと人参の卵黄サラダ オニオンスープ	魚のどろどろ煮 根菜の軟らか煮 きゅうりのペースト 清し汁	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン	
4	土	豚肉と野菜たっぷり丼 清し汁	豚肉と野菜たっぷりぼつてり丼 清し汁	白身魚のすり流し 根菜のどろどろ煮 清し汁	根菜入りおじや 調理パン	
6	月	豚肉きざみ軟らか煮 チンゲンのお浸し 人参ともやしのきざみ煮 ヘチマと南瓜の清し汁	豚肉みじん煮 チンゲンの煮浸し 人参ともやしのみじん煮 ヘチマと南瓜の清し汁	魚のすりつぶし煮 もやしのどろどろ煮 チンゲンと南瓜のペースト 清し汁	パンのチーズ煮 ブチ チーズトースト	
7	火	野菜入り煮込みそうめん汁 南瓜の軟らか煮 白身魚のスティックフライ	野菜入りとろとろそうめん汁 つぶし南瓜 白身魚のほぐし煮	野菜入りべとべとそうめん汁 南瓜ペースト 煮魚のすりつぶし	野菜ぼつてり粥 ころころおにぎり	
8	水	牛肉とチーズの三色煮 きざみ豆腐チャンプルー チンゲンと麩の清し汁	人参とさやいんげんのチーズ煮 みじん豆腐チャンプルー チンゲンと麩の清し汁	人参いんげんのとろとろ煮 南瓜のマッシュ キャベツのどろどろ煮 おろし麩の清し汁	つぶし芋 軟らかブチ大芋芋	
9	木	オムレツ茸抜き野菜あんかけ 小松菜きゅうりお浸し コーンスープ	みじん野菜あんかけ 小松菜ときゅうりの煮浸し コーンスープ	白身魚のつぶし煮 小松菜と根菜の煮物 清し汁	根菜入りおじや 蒸しパン	
10	金	鶏のスティックフライ 清し汁 チンゲンと人参のきざみ煮	鶏のぼつてり煮 清し汁 チンゲンと人参のみじん煮	魚のすりつぶし煮 清し汁 チンゲンのペースト 人参とコーンのマッシュ	白すり入りパン粥 ブチ白すりトースト	
11	土	大掃除 (家庭保育のご協力をお願いします。登園する場合は弁当の持参をお願いします。)				
13	月	冬瓜のそぼろ煮 軟らか千草焼き 小松菜と麩の清し汁	冬瓜のそぼろ煮 しいたけ抜き炒り豆腐 小松菜ときざみ麩の清し汁	豆腐とブロッコリーのすりつぶし煮 冬瓜と人参のどろどろ煮 小松菜とおろし麩の清し汁	人参軟らかケーキ 人参しっとりケーキ	
14	火	きざみ中華そば 鶏肉の軟らか煮	みじん煮込みそば みじん鶏肉の軟らか煮	魚のすりつぶし煮 南瓜ペースト 人参とじゃが芋のおろし煮	根菜入りおじや 調理パン	
15	水	鶏レバーのトマト煮 アーサのスープ みじんニガウリと玉葱の軟らか煮 マカロニのきざみ煮	鶏レバーとトマトのみじん煮 マカロニのみじん煮 ニガウリと玉葱のおろし煮 アーサのスープ	白身魚のすりつぶし煮 南瓜とじゃが芋のペースト 清し汁	蒸しパン 蒸しパン	
16	木	肉だんごの野菜あんかけ もやしとピーマンの炒め 豆腐と小松菜の清し汁	肉だんごのつぶし野菜あんかけ もやしとピーマンの炒め 豆腐と小松菜の清し汁	魚のすりつぶし煮 南瓜のマッシュ 人参のどろどろ煮 清し汁	黒糖減しっとり タンナファクル 黒糖減ブチ タンナファクル	
17	金	白身魚のきざみ煮 きざみきゅうり きざみそうめん汁	魚のほぐし煮 きゅうりのみじん煮 みじんそうめん汁	魚のどろどろ煮 根菜と小松菜ペースト 清し汁	根菜入りおじや ふっくらスポンジケーキ	
18	土	ヘチマ入りケチャップ煮	ヘチマ入りきざみケチャップ煮	魚のすりつぶし煮 南瓜ペースト 人参とじゃが芋のおろし煮	根菜入りおじや 調理パン	
20	月	豚肉と人参の軟らか煮 茄子のみそ煮 チンゲン入りかき玉汁	豚肉と人参のみじん煮 みじん茄子のみそ煮 チンゲン入りかき玉汁	魚と人参のどろどろ煮 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のすりつぶし煮 清し汁	アガラサーのきざみ ブリふっくらアガラサー	
21	火	白身魚のバター焼き アオサと豆腐の清し汁 野菜のきざみ煮	白身魚のほぐし煮 野菜のみじん煮 豆腐の清し汁	白身魚のすりつぶし煮 じゃが芋のペースト 人参のマッシュ 清し汁	つぶし芋 軟らか焼き芋	
22	水	煮込みそば ゴーヤーの白和え さつま芋の茶巾	みじん煮込みそば ゴーヤーの白和え さつま芋の煮つぶし	ぼつてりそば 人参のおろし煮 豆腐のつぶし煮 さつま芋のマッシュ	雑炊 ころころジュシーおにぎり	
25	土	もずく粥(もずく、豚肉、野菜、) 清し汁	そぼろ粥(もずく抜き) 清し汁	魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	根菜入りおじや 調理パン	
27	月	鶏の照り焼き こんにやく抜き軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁	鶏のぼつてり煮 小松菜と豆腐の清し汁 豚肉とこんにやく抜きみじん じゃが芋	魚のすりつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 玉葱のどろどろ煮 清し汁	根菜入りおじや 蒸しパン	
28	火	魚ウインナー パプリカと人参のきざみ煮 小松菜と卵の清し汁	魚のぼつてり煮 パプリカと人参のみじん煮 小松菜と卵黄の清し汁	魚のすり流し パプリカのペースト 人参のマッシュ 小松菜の清し汁	根菜入りおじや 蒸しパン	
29	水	鶏と野菜のクリーム煮 きざみレバーサラダ ポテトスープ	みじん切り鶏と野菜のクリーム煮 みじんレバーサラダ ポテトスープ	魚のペースト 南瓜のつぶし煮 人参と玉葱のペースト 清し汁	野菜粥 鮭のころころおにぎり	
30	木	豚肉と野菜のチーズ粥 フルーツヨーグルト 卵とトマトのスープ	豚肉と野菜のぼつてりチーズ煮 フルーツヨーグルト トマトのスープ	魚と野菜のつぶし粥 フルーツヨーグルト 清し汁	砂糖減 よれよれマフィン 砂糖減 マフィン	
31	金	白身魚のチーズ焼き 野菜のころころ煮 水菜と卵スープ	ほぐし魚のチーズ焼き 水菜のスープ エリンギ抜きの野菜みじん煮	魚のすりつぶし煮 玉葱と人参のつぶし煮 ピーマンのどろどろ煮 水菜のスープ	根菜入りおじや 蒸しパン	

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上 省かれています。

暑い毎日が続いています。 モグモグ、ゴックン は進んでいますか？

汗をよくかく季節ですので、水分補給に果汁や野菜ジュース、スープや みそ汁 を薄めにしてのませましょう。

ゴーヤー、へちま、南瓜、トマト、オクラ の夏野菜も積極的に離乳食にとり入れましょう。