

離乳食献立 令和5年度 7月

日付	献立名	材料 (1回食)	献立名	材料 (2回食)
3 (月)	白がゆ 味噌汁	米 豆腐, なす, 油揚げ, ねぎ, だし, 味噌	しらすがゆ 炒り鶏	米, しらす 鶏肉, じゃが芋, 人参, 玉ねぎ, ピーマン, だし, しょうゆ
4 (火)	白がゆ けんちん汁	米 豆腐, 人参, 花切干, あさつき, 玉ねぎ, だし, しょうゆ	白がゆ 白身魚のコーン煮	米 白身魚, じゃが芋, きゅうり, ホールコーン缶, コーンクリーム
5 (水)	白がゆ 味噌汁	米 生揚げ, えのきたけ, ささげ, もやし, だし, 味噌	白がゆ 鶏肉とピーマンの ごま風煮	米 鶏肉, 玉ねぎ, ピーマン, 人参, ごま, だし, しょうゆ
6 (木)	白がゆ 夏野菜スープ	米 ズッキーニ, なす, ピーマン, ホールコーン缶, コンソメ	白がゆ 白身魚のくたくた煮	米 白身魚, キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ, だし, しょうゆ
7 (金)	白がゆ 七夕汁	米 乾めん, オクラ, わかめ, 油揚げ, だし, しょうゆ	白がゆ 豚肉のやわらか煮	米 豚肉, 玉ねぎ, キャベツ, 人参, じゃが芋, だし, しょうゆ
10 (月)	白がゆ レタススープ	米 レタス, もやし, ホールコーン缶, えのきたけ, コーンクリーム	白がゆ ツナじゃが	米 ツナ, じゃが芋, 玉ねぎ, ピーマン, だし, しょうゆ
11 (火)	白がゆ オニオンスープ	米 玉ねぎ, じゃが芋, パセリ, しめじ, 野菜スープ	白がゆ 鶏の旨煮	米 鶏肉, あさつき, キャベツ, 人参, ピーマン, だし, しょうゆ
12 (水)	白がゆ 味噌汁	米 玉ねぎ, えのきたけ, わかめ, ねぎ, だし, 味噌	人参がゆ 五目煮	米, 人参 油揚げ, しいたけ, キャベツ, きゅうり, じゃが芋, だし, しょうゆ
13 (木)	白がゆ すまし汁	米 玉ねぎ, しめじ, ねぎ, キャベツ, だし, しょうゆ	白がゆ 生揚げとじゃが芋の 味噌煮	米 生揚げ, 豚肉, じゃが芋, 人参, だし, 味噌
14 (金)	白がゆ すまし汁	米 えのきたけ, かいわれ, わかめ, オクラ, きゅうり, だし, しょうゆ	白がゆ 豚肉の味噌煮	米 豚肉, 玉ねぎ, チンゲン菜, ピーマン, だし, 味噌
18 (火)	白がゆ 味噌汁	米 豆腐, 油揚げ, わかめ, ねぎ, だし, 味噌	白がゆ じゃが玉のクリーム煮	米 豚肉, じゃが芋, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, ホワイトソース
19 (水)	白がゆ 味噌汁	米 玉ねぎ, なす, あさつき, 豆腐, だし, 味噌	ひじきゆ かぼちゃの含め煮	米, ひじき 鶏ミンチ, かぼちゃ, じゃが芋, きゅうり, だし, しょうゆ
20 (木)	白がゆ ミネストローネ	米 トマト缶, 玉ねぎ, じゃが芋, マカロニ, パセリ, コンソメ	白がゆ 白身魚のやわらか煮	米 白身魚, キャベツ, きゅうり, 人参, だし, しょうゆ
21 (金)	白がゆ 野菜スープ	米 キャベツ, ホールコーン缶, パセリ, 野菜スープ	ピースがゆ 鶏そぼろのケチャップ煮	米, グリンピース 鶏ミンチ, 玉ねぎ, じゃが芋, 人参, ケチャップ
24 (月)	白がゆ 星のスープ	米 チンゲン菜, オクラ, わかめ, 玉ねぎ, キャベツ, コンソメ	しらすがゆ 五目煮	米, しらす 豚肉, 人参, しいたけ, グリンピース, じゃが芋, だし, しょうゆ
25 (火)	白がゆ 五目汁	米 豆腐, 人参, 花切干, あさつき, しいたけ, だし, 味噌	白がゆ 白身魚のクリーム煮	米 白身魚, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, じゃが芋, ホワイトソース
26 (水)	白がゆ コーンスープ	米 キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, しめじ, コーンクリーム	白がゆ 夏野菜のスープ煮	米 鶏肉, 玉ねぎ, かぼちゃ, なす, 人参, ズッキーニ, ピーマン, 野菜スープ
27 (木)	白がゆ レタススープ	米 レタス, もやし, ホールコーン缶, 春雨, ホワイトソース	白がゆ なすの味噌煮	米 なす, 鶏ミンチ, キャベツ, 玉ねぎ, だし, 味噌
28 (金)	白がゆ くたくたうどん	米 乾めん, 油揚げ, あさつき, しいたけ, だし, しょうゆ	白がゆ 肉じゃが	米 豚肉, 玉ねぎ, じゃが芋, 人参, グリンピース, だし, しょうゆ
31 (月)	白がゆ そうめん汁	米 乾めん, あさつき, 玉ねぎ, だし, しょうゆ	白がゆ 野菜の和風煮	米 人参, きゅうり, キャベツ, じゃが芋, だし, しょうゆ

【注】

アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。
保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。