



平成30年7月離乳食献立表



志木市立保育園

日付	曜日	献立名			主な食品群		
		午前 おやつ	午前食	午後食	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
2	月	ヨーグルト	軟飯 ホッパ塩焼きルーク キャベツおおかあえ みそ汁	ツナリゾット じゃが芋ミルク煮 りんごやわらか煮	ヨーグルト,ほっけ,削り節,みそ,牛乳,ツナ缶詰	胚芽米,砂糖,じゃがいも,バター	キャベツ,わかめ,にんじん,たまねぎ,りんご
3	17 火	ミルクまたは フォロアップ ミルク	軟飯 鶏挽肉の紅茶煮 スティックチーズ オニオンスープ	みそ風味粥 フルヨーグルト	ミルク,とり肉,チーズ,ヨーグルト,削り節,みそ	胚芽米,片栗粉,油,砂糖	ねぎ,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,みかん缶詰,バナナ,にんじん
4	18 水	りんご果汁	軟飯 夏野菜ミルクカレー 和風グリーンサラダ 麦茶	挽肉キャベツリゾット かぼちゃのマッシュ ゆで人参	ふた肉,ミルク	胚芽米,じゃがいも,油,砂糖,バター	りんご果汁,たまねぎ,にんじん,赤パプリカ,なす,かぼちゃ,レタス,キャベツ,きゅうり
5	19 木	ミルクまたは フォロアップ ミルク	軟飯 カレイの南蛮漬け わらび草海苔あえ みそ汁	しらす粥 豆腐ステーキ みかん缶	ミルク,カレイ,豆腐,みそ,削り節,しらす干し	胚芽米,片栗粉,油,砂糖	しょうが,たまねぎ,きゅうり,にんじん,ほうれんそう,もやし,のり,わかめ,ねぎ,みかん缶詰
6	20 金	ミルクまたは フォロアップ ミルク	鶏挽肉粥 きゅうりやわらか煮 星の子すまし汁	豆腐おじや スティックチーズ スイカ	ミルク,とり肉,豆腐,削り節,チーズ	胚芽米,砂糖,油	にんじん,さやいんげん,きゅうり,オクラ,たまねぎ,すいか
7	21 土	バナナ	カレーライス 胡瓜のみみ漬け 麦茶	食パン じゃが芋とツナスープ 煮 ヨーグルト	ふた肉,ツナ缶詰,ヨーグルト	スパゲッティ,油,ごま,食パン,じゃがいも	バナナ,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,きゅうり
9	23 月	ヨーグルト	軟飯 鶏挽肉くわ焼き 浅漬け みそ汁	チキンリゾット スティックチーズ バナナ	ヨーグルト,とり肉,みそ,削り節,チーズ	胚芽米,油,砂糖,片栗粉	たまねぎ,しょうが,きゅうり,キャベツ,にんじん,だいこん,ねぎ,バナナ
10	24 火	ミルクまたは フォロアップ ミルク	軟飯 豚肉のこってり炒め トマト 冬瓜汁	トマトリゾット 人参甘煮 メロン	ミルク,ふた肉,削り節	胚芽米,油,砂糖,片栗粉,バター	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,しょうが,トマト,とうがら,わかめ,ねぎ,メロン
11	25 水	りんご果汁	軟飯 大根と豆腐の煮物 胡瓜みかん甘酢和え みそ汁	肉汁にゅうめん みかんヨーグルト	豆腐,みそ,削り節,とり肉,ヨーグルト	胚芽米,油,砂糖,そうめん	りんご果汁,だいこん,にんじん,きゅうり,みかん缶詰,なめこ,ねぎ
12	26 木	ミルクまたは フォロアップ ミルク	軟飯 カレイのソテー 葱ソース 納豆和え みそ汁	しらす雑炊 さつまいもマッシュ バナナ	ミルク,カレイ,納豆,削り節,みそ,しらす干し	胚芽米,油,さつまいも,バター	ねぎ,もやし,オクラ,たまねぎ,なす,バナナ
13	27 金	ミルクまたは フォロアップ ミルク	食パン 鮭の咖喱ルーク フレンチサラダ 野菜スープ	ねぎマッシュ炒飯 キャベツのスープ 煮 ヨーグルト	ミルク,さけ,ヨーグルト,しらす干し	食パン,油,砂糖	レタス,トマト,きゅうり,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ねぎ
14	28 土	バナナ	冷やしうどん スティックチーズ 麦茶	わかめ雑炊 胡瓜やわらか煮 じゃがいもマッシュ	とり肉,削り節,チーズ	うどん,砂糖,胚芽米,じゃがいも,バター	バナナ,きゅうり,ねぎ,わかめ
	30 月	ヨーグルト	軟飯 ホッパ塩焼きルーク キャベツおおかあえ みそ汁	ツナリゾット じゃが芋ミルク煮 りんごやわらか煮	ヨーグルト,ほっけ,削り節,みそ,牛乳,ツナ缶詰	胚芽米,砂糖,じゃがいも,バター	キャベツ,わかめ,にんじん,たまねぎ,りんご
	31 火	ミルクまたは フォロアップ ミルク	軟飯 麩チャンプルー トマトサラダ すまし汁	食パン 豆腐とトマトのスープ バナナ	ミルク,ふた肉,豆腐,卵,削り節	胚芽米,焼きふた,油,砂糖,食パン	キャベツ,トマト,たまねぎ,わかめ,ねぎ,バナナ

◇都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆☆離乳完了期（12～18か月頃）のお食事について☆☆

この時期は、幼児食へ移行する準備期でもあります。食事のパターンもほぼ決まり、朝・昼・夕とおやつ（1～2回）で十分な栄養がとれるようになります。おやつは食事の一部と考えて、食事できれない栄養を補うようにしましょう。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように心がけていきたいですね。保育園ではヨーグルトや果物をよくとり入れるようにしています。

