

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 令和3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
1	15	木	ミルクまたはフォローアップミルク 軟飯 白身魚と大根の煮物 胡瓜とみかんの甘酢和え みそ汁	しらすリゾット じゃがいものだし煮 すいか	ミルク,たら,豆腐,みそ, かつお節,しらす干し	胚芽米,油,砂糖,じゃがいも	だいこん,にんじん,きゅうり, みかん缶,根深ねぎ,すいか
2	16	金	ミルクまたはフォローアップミルク 軟飯 さわらの南蛮漬け ほうれん草ともやしの海苔和え みそ汁	にゅうめん トマト	ミルク,さわら,豆腐,みそ, かつお節,とりひき肉	胚芽米,片栗粉,油,砂糖, そうめん	しょうが,たまねぎ,きゅうり, にんじん,ほうれん草,もやし, のり,わかめ,根深ねぎ,トマト
3	17	土	バナナ スパゲティナポリタン 胡瓜やわか煮 麦茶	食パン じゃが芋とツナのスープ煮 ヨーグルト	ぶたひき肉,ツナ缶, ヨーグルト	スパゲッティ,油,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
5	19	月	ヨーグルト 軟飯 煮魚(カレイ) キャベツとわかめのおかか和え みそ汁	しらす粥 キャベツのスープ煮 りんごやわか煮	ヨーグルト,カレイ,かつお節, 豆腐,みそ,しらす干し	胚芽米,砂糖	しょうが,キャベツ,わかめ, にんじん,だいこん,根深ねぎ, ほうれん草,りんご
6	20	火	ミルクまたはフォローアップミルク 軟飯 夏野菜のミルクカレー 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 スープ	ミルク,ぶたひき肉,卵	胚芽米,油,砂糖,バター	たまねぎ,にんじん,パプリカ, なす,かぼちゃ,レタス,キャベツ, きゅうり
7	21	水	りんご果汁 鶏挽肉粥 胡瓜のみみ漬け 星の子すまし汁	ツナリゾット 豆腐ステーキ ヨーグルト	とりひき肉,豆腐,かつお節, ツナ缶,ヨーグルト	胚芽米,砂糖,油,ごま	りんご果汁,にんじん,さやいんげん, きゅうり,オクラ,たまねぎ, キャベツ
8	29	木	ミルクまたはフォローアップミルク 軟飯 麩チャンブルー トマトサラダ すまし汁	中華風粥 豆腐スープ トマト	ミルク,ぶたひき肉,豆腐, 卵,かつお節	胚芽米,焼きふ,油,砂糖	キャベツ,トマト,たまねぎ, わかめ,根深ねぎ
9	30	金	ミルクまたはフォローアップミルク 軟飯 麻婆なす 胡瓜やわか煮 スープ	みそ風味粥 なすの煮浸し みかん缶	ぶたひき肉,みそ,ミルク, かつお節	胚芽米,砂糖,片栗粉,油	なす,にんじん,たまねぎ,根深ねぎ, しょうが,きゅうり,キャベツ, みかん缶
10	24	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 胡瓜のやわか煮 マッシュポテト	とりひき肉,かつお節, チーズ	干しうどん,砂糖,胚芽米, じゃがいも,バター	バナナ,きゅうり,根深ねぎ, わかめ
12	26	月	ヨーグルト 軟飯 鶏挽肉のくわ焼き 小松菜のツナマヨ和え みそ汁	野菜リゾット 小松菜スープ バナナ	ヨーグルト,とりひき肉, ツナ缶,みそ,かつお節	胚芽米,小麦粉,油,砂糖, 焼きふ	たまねぎ,しょうが,こまつな, わかめ,根深ねぎ,にんじん, バナナ
13	27	火	ミルクまたはフォローアップミルク 軟飯 豚肉のこってり炒め トマト ゆうがお汁	トマトリゾット 人参の甘煮 13日メロン 27日白桃缶	ミルク,ぶたひき肉,かつお節,	胚芽米,油,砂糖,ごま, 片栗粉,バター	たまねぎ,にんじん,ピーマン, しょうが,トマト,とうがん, わかめ,根深ねぎ 13日メロン27日白桃缶
14	28	水	りんご果汁 食パン ピザ風ポテト フレンチサラダ 野菜スープ	炒飯 オニオンスープ みかん缶	ぶたひき肉,チーズ	パン,じゃがいも,油,砂糖, 胚芽米	りんご果汁,なす,たまねぎ, マッシュルーム,ピーマン, レタス,きゅうり,トマト,キャベツ, にんじん,みかん缶,根深ねぎ
	31	土	バナナ ツナトマトスパゲティ スティックチーズ 麦茶	食パン じゃがいものトマト煮 白桃缶	ツナ缶,チーズ	スパゲッティ,油,パン, じゃがいも	バナナ,たまねぎ,ピーマン, トマト缶,白桃缶

◆都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

