

7月給食だより

(離乳後期)

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの働きを助えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	月	白身魚と人参のみそ煮 里芋の煮物 5倍がゆ すまし汁	白糸たら・赤だしみそ 豆腐	人参・だし昆布 だし昆布 青ねぎ・だし昆布	砂糖 里芋 米(国産)	醤油 醤油 醤油・塩	野菜おじや
2	火	鶏ささみの柔らか煮 人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・きゅうり・だし昆布 人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	マッシュポテト
3	水	煮込みうどん 大根の旨煮 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・小松菜・だし昆布 大根・だし昆布 バナナ	うどん	醤油 醤油	里芋のおかゆ
4	木	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草と玉ねぎのお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉・豆腐	人参・だし昆布 ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布 わかめ・キャベツ・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油 塩	野菜のパンがゆ
5	金	あんがけにゆめん 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布 かぼちゃ ブロッコリー	ぞうめん・砂糖・でん粉	醤油 塩	人参のおかゆ
8	月	白身魚の照り煮 里芋の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	白糸たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 だし昆布 白菜・人参・だし昆布	砂糖・でん粉 里芋 米(国産)	醤油 醤油	ツナおじや
9	火	鶏団子と人参の旨煮 キャベツのお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布 きゅうり・玉ねぎ・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産)	塩・醤油 醤油 塩	蒸しじゃが芋
10	水	雑野菜うどん かぼちゃの旨煮 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 バナナ	うどん・でん粉	醤油 醤油	しらすがゆ
11	木	鶏塩おじや 胡瓜ともやしの煮浸し スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	ピーマン・玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・もやし・だし昆布 青ねぎ・だし昆布	米(国産) でん粉	醤油 醤油 塩	きなこパンがゆ
12	金	鶏じゃが キャベツと胡瓜の和え物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	人参・だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布 白菜・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋・砂糖 でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	きなこ粥
16	火	白身魚の治部煮 小松菜の納豆和え 5倍がゆ 味噌汁	白糸たら 納豆 赤みそ・白みそ	だし昆布 小松菜・だし昆布 人参・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産) 里芋	醤油 醤油	蕎麦のおじや
17	水	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 5倍がゆ すまし汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 青ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 醤油・塩	野菜のパンがゆ
18	木	豚そぼろうどん 白菜のとろとろ煮 バナナ	鶏ひき肉	人参・キャベツ・だし昆布 白菜・だし昆布 バナナ	うどん・砂糖・でん粉 でん粉	醤油 醤油	おかががゆ
19	金	鶏ささみの柔らか煮 人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布 人参・だし昆布 大根・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 めんつゆ	しらすうどん
22	月	煮込みうどん 蒸しブロッコリー かぼちゃの旨煮	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 ブロッコリー かぼちゃ・だし昆布	うどん	醤油 醤油	人参のおかゆ
23	火	鶏と野菜の煮物 胡瓜と玉ねぎのサラダ パンがゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ) スキムミルク	人参・ほうれん草・だし昆布 玉ねぎ・きゅうり・だし昆布 わかめ・キャベツ・だし昆布	砂糖 食パン	醤油 塩 塩	里芋のおかゆ
24	水	白身魚の照り煮 里芋のとろとろ煮 5倍がゆ 味噌汁	白糸たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 だし昆布 青ねぎ・人参・だし昆布	砂糖・でん粉 里芋 米(国産)	醤油 醤油	きなこパンがゆ
25	木	じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 カリフラワー・だし昆布 わかめ・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	野菜おじや
26	金	鶏塩おじや キャベツとひじきの煮浸し スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・ひじき・だし昆布 青ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	蒸しさつま芋
29	月	白身魚の治部煮 きゅうりの納豆和え 5倍がゆ 味噌汁	白糸たら 納豆 赤みそ・白みそ	だし昆布 きゅうり・だし昆布 大根・人参・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産)	醤油 醤油	蕎麦のおじや
30	火	鶏ささみの柔らか煮 人参の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布 人参・だし昆布 切干大根・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	かぼちゃパンがゆ
31	水	鶏ささみの味噌煮 胡瓜と玉葱の煮浸し 5倍がゆ すまし汁	鶏ささみ・白みそ 豆腐	ピーマン・人参・だし昆布 きゅうり・玉ねぎ・だし昆布 青ねぎ・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油・塩	マカロニのミルク煮

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。