

献立表

2024年07月

完全給食

日付	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8	離乳食開始期
01(月)	ごはん だし煮(たまねぎ・にんじん) 豆腐のそぼろあんかけ	硬粥 だし煮(たまねぎ・にんじん) 豆腐のそぼろあんかけ	全粥 だし煮(たまねぎ・にんじん) 豆腐のそぼろあんかけ	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)
02(火)	ごはん いわしのつみれ鍋(みそ) おくらとキャベツの和え物	硬粥 みそ風味のだし煮(たまねぎ・おくら) 白身魚とかぼちゃの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(たまねぎ・おくら) 白身魚とかぼちゃの煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・キャベツ)
03(水)	ごはん みそ風味のだし煮(だいこん・にんじん) 鶏肉と納豆の煮物(こまつな)	硬粥 みそ風味のだし煮(だいこん・にんじん) 鶏肉と納豆の煮物(こまつな)	全粥 みそ風味のだし煮(だいこん・にんじん) 鶏肉と納豆の煮物(こまつな)	10倍粥 ペースト(納豆・だいこん・にんじん)
04(木)	ごはん だし煮(豆腐・こまつな) 肉じゃが(鶏肉)	硬粥 だし煮(豆腐・こまつな) 肉じゃが(鶏肉)	全粥 だし煮(豆腐・こまつな) 肉じゃが(鶏肉)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)
05(金)	ごはん 七夕ライス・具 豆乳スープ カリカリきゅうり 	硬粥 豆乳汁(かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ) 鶏ひき肉と野菜の煮物(にんじん・もやし)	全粥 豆乳汁(かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ) 鶏ひき肉と野菜の煮物(にんじん・もやし)	10倍粥 豆乳汁(かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ)
06(土)	ごはん 豆腐の野菜そぼろあんかけ(豚) 煮りんご	硬粥 豆腐の野菜そぼろあんかけ(豚) 煮りんご	全粥 豆腐の野菜そぼろあんかけ(豚) 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)
08(月)	ごはん みそ汁(なす・玉ねぎ) 焼きさわらのもやしあんかけ	硬粥 みそ風味のだし煮(キャベツ・なす) 白身魚のもやしあんかけ	全粥 みそ風味のだし煮(キャベツ・なす) 白身魚のもやしあんかけ	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(キャベツ・たまねぎ)
09(火)	ごはん みそ汁(さつまいも・チンゲン菜) さけの酒蒸し ひじきの煮物(にんじん) 煮りんご	硬粥 みそ風味のだし煮(さつまいも・チンゲン菜) 白身魚とたまねぎの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(さつまいも・チンゲン菜) 白身魚とたまねぎの煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(さつまいも・チンゲン菜)
10(水)	ごはん だし煮(だいこん・さといも) 豆腐の和風あんかけ	硬粥 だし煮(だいこん・さといも) 豆腐の和風あんかけ	全粥 だし煮(だいこん・さといも) 豆腐の和風あんかけ	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)
11(木)	ごはん みそ汁(もやし・あげ) あじの塩焼き かぼちゃのマリネ 	硬粥 みそ風味のだし煮(もやし・にんじん) 白身魚とかぼちゃのトロみ煮	全粥 みそ風味のだし煮(もやし・にんじん) 白身魚とかぼちゃのトロみ煮	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)
12(金)	ごはん みそ風味のだし煮(じゃがいも・にんじん) そぼろ納豆煮(たまねぎ)	硬粥 みそ風味のだし煮(じゃがいも・にんじん) そぼろ納豆煮(たまねぎ)	全粥 みそ風味のだし煮(じゃがいも・にんじん) そぼろ納豆煮(たまねぎ)	10倍粥 ペースト(納豆・じゃがいも・にんじん)
13(土)	ごはん カレー風味のトマトライス・具 煮りんご	硬粥 鶏ひき肉と豆腐のトマト煮 煮りんご	全粥 鶏ひき肉と豆腐のトマト煮 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)
16(火)	ごはん だし煮(キャベツ・おくら) 鶏ひき肉と豆腐のどろどろ煮	硬粥 だし煮(キャベツ・おくら) 鶏ひき肉と豆腐のどろどろ煮	全粥 だし煮(キャベツ・おくら) 鶏ひき肉と豆腐のどろどろ煮	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)
17(水)	ごはん みそ汁(チンゲン菜・あげ) 白身魚の煮つけ じゃが芋炒め	硬粥 みそ風味のだし煮(チンゲン菜・たまねぎ) 白身魚とじゃがいもの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(チンゲン菜・たまねぎ) 白身魚とじゃがいもの煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(チンゲン菜・たまねぎ)
18(木)	ごはん みそ汁(かぼちゃ・こまつな) コーン焼き 揚げなす にんじんとみかんのサラダ	硬粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ・こまつな) ふわふわ団子となすのくたくた煮	全粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ・こまつな) ふわふわ団子となすのくたくた煮	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・こまつな)
19(金)	ごはん 豆腐すまし汁(わかめ) さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) トマト	硬粥 だし煮(豆腐・トマト) さけと野菜のみそ風味煮	全粥 だし煮(豆腐・トマト) さけと野菜のみそ風味煮	10倍粥 ペースト(豆腐・たまねぎ・トマト)
20(土)	ごはん 野菜そぼろ丼(納豆)・具 煮りんご	硬粥 野菜そぼろ煮(納豆) 煮りんご	全粥 野菜そぼろ煮(納豆) 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・キャベツ・こまつな)
22(月)	ごはん だし煮(じゃがいも・たまねぎ) 白身魚とキャベツの煮物	硬粥 だし煮(じゃがいも・たまねぎ) 白身魚とキャベツの煮物	全粥 だし煮(じゃがいも・たまねぎ) 白身魚とキャベツの煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(ほうれんそう・にんじん)
23(火)	ごはん みそ汁(だいこん・えのき) 炒り豆腐(ひじき) さつまいものレモン煮 すいか 	硬粥 みそ風味のだし煮(チンゲン菜・さつまいも) 鶏ひき肉と豆腐のどろどろ煮	全粥 みそ風味のだし煮(チンゲン菜・さつまいも) 鶏ひき肉と豆腐のどろどろ煮	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(チンゲン菜・さつまいも)
24(水)	ごはん コーンスープ(とうがん・豆乳) 豚肉と野菜のカレー炒め きゅうりのピクルス 煮りんご	硬粥 豆乳汁(たまねぎ・にんじん・じゃがいも) 鶏肉とピーマンの煮物	全粥 豆乳汁(たまねぎ・にんじん・じゃがいも) 鶏肉とピーマンの煮物	10倍粥 豆乳汁(たまねぎ・にんじん・じゃがいも)
25(木)	ごはん みそ汁(たまねぎ・あげ) かじきの煮つけと焼き野菜	硬粥 みそ風味のだし煮(にんじん・なす) 白身魚とかぼちゃの煮物(たまねぎ)	全粥 みそ風味のだし煮(にんじん・なす) 白身魚とかぼちゃの煮物(たまねぎ)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)
26(金)	ごはん だし煮(トマト・豆腐) 鶏ささみときゅうりのどろみ煮	硬粥 だし煮(トマト・豆腐) 鶏ささみときゅうりのどろみ煮	全粥 だし煮(トマト・豆腐) 鶏ささみときゅうりのどろみ煮	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(トマト・じゃがいも)
27(土)	ごはん 豚丼・具 煮りんご 	硬粥 豆腐のそぼろ煮 煮りんご	全粥 豆腐のそぼろ煮 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・にんじん)
29(月)	ごはん だし煮(豆腐・ほうれんそう) 鶏肉とキャベツの煮物	硬粥 だし煮(豆腐・ほうれんそう) 鶏肉とキャベツの煮物	全粥 だし煮(豆腐・ほうれんそう) 鶏肉とキャベツの煮物	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
30(火)	ごはん 中華スープ(じゃがいも・おくら) 野菜たっぷり夏マーボー きゅうりと人参の昆布あえ	硬粥 だし煮(じゃがいも・おくら) 豚肉と豆腐の煮物(たまねぎ・トマト)	全粥 だし煮(じゃがいも・おくら) 豚肉と豆腐の煮物(たまねぎ・トマト)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・トマト)
31(水)	ごはん みそ風味のだし煮(納豆・もやし・にんじん) さわらとかぼちゃの和風あん	硬粥 みそ風味のだし煮(納豆・もやし・にんじん) さわらとかぼちゃの和風あん	全粥 みそ風味のだし煮(納豆・もやし・にんじん) さわらとかぼちゃの和風あん	10倍粥 ペースト(納豆・たまねぎ・にんじん)