

# 令和元年度8月離乳食献立表 (NO1) 保育課

日	A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
1 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のトマト煮(白身魚・トマト 水煮缶・だし汁・でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ・ナス(皮を むく)・キャベツ・だし汁・でん ぷん) 育児用ミルク	お粥 魚のトマト煮 (白身魚・トマト水煮缶・だし汁・でんぷん) キャベツとなすの汁物 (キャベツ・ナス(皮をむく)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉と夏野菜の煮物 (調味料1/3量、なす皮をむく) キャベツともやしのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める、もやし細かく 刻む)	軟飯 鶏肉と夏野菜の煮物 (調味料1/2量、なす皮をむく) キャベツともやしのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める、もやし細かく 刻む)
2 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし 汁・でんぷん) 煮野菜(にん じん・キャベツ・小松菜葉先・ だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・キャベツ・だし汁・でんぷん) 麩とにんじんの汁もの (麩・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生揚げとキャベツのみそ炒め(調 味料1/3量、生揚げ外側除く) 麩とえのきだけのすまし汁 (だし汁で3倍に薄める、えのき細かく 刻む)	軟飯 生揚げとキャベツのみそ炒め(調 味料1/2量、生揚げ外側除く) 麩とえのきだけのすまし汁 (だし汁で2倍に薄める、えのき細かく 刻む)
3 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳	育児用ミルク又は牛乳
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆 腐・だし汁・でんぷん) 煮野 菜(にんじん・玉ねぎ・ジャガ イモ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・にんじ ん・だし汁・でんぷん) じゃがいもと玉ねぎの汁もの(じゃがい も・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉としらたきの炒め煮(調味料1/3 量、しらたき抜く) じゃがいもとわかめのみそ汁(だし汁 で3倍に薄める・わかめよく洗う)	軟飯 豚肉としらたきの炒め煮(調味料1/2 量、しらたき細かく刻む) じゃがいもとわかめのみそ汁(だし汁 で2倍に薄める・わかめよく洗う)
5 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・ だし汁・でんぷん) 煮野菜(人 参・小松菜葉先・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・にんじ ん・だし汁・でんぷん) 春雨と小松菜の 汁物(春雨・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐とごぼうの炒め煮(調味 料1/3、ごぼうぬく) 春雨と小松菜のすまし汁(だし汁 で3倍に薄める、えのき細かく刻む)	軟飯 凍り豆腐とごぼうの炒め煮(調味 料1/2) 春雨と小松菜のすまし汁(だし汁 で2倍に薄める、えのき細かく刻む)
6 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児 用ミルク・でんぷん) 煮野菜 (キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でん ぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷ ん) にんじんと玉ねぎの汁物(にんじ ん・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ポテトとツナの厚焼き玉子(調味 料1/3、卵1/3量まで) 湯通しキャ ベツ(調味料1/3量) にともやし のみそ汁(だし汁で3倍に薄める、も やし細かく刻む)	軟飯 ポテトとツナの厚焼き玉子(調味 料1/2、卵2/3量まで) 湯通しキャ ベツ(調味料1/2量) にともやし のみそ汁(だし汁で2倍に薄める、 もやし細かく刻む)
7 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥(きなこ入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷ ん) 煮野菜(かぼちゃ・玉ね ぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(きなこ入り) 鶏肉のだし煮(鶏ささみ肉・だし汁・でんぷ ん) かぼちゃと玉ねぎの汁物(かぼ ちゃ・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(きなこ入り) 鶏肉の甘辛煮(調味料1/3量) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯(きなこ入り) 鶏肉の甘辛煮(調味料1/2量) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)
8 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷ ん) 煮野菜(小松菜葉先・ キャベツ・にんじん・だし汁・で んぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 魚の磯煮(小松菜・のり・だし汁・でんぷん) キャベツとにんじんの汁物(キャベツ・に んじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 さわらのみそ焼き(調味料1/3量) 小松菜のおひたし(調味料1/3量) キャベツとベーコンのスープ (だし汁で3倍に薄める、ベーコン少 量)	軟飯 さわらのみそ焼き(調味料1/2量) 小松菜のおひたし(調味料1/2量) キャベツとベーコンのスープ (だし汁で2倍に薄める、ベーコン少 量)
8 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥(米・玉ねぎ)	ウイナーピラフのかた粥(調味 料1/3、コーン抜く、ウイナー少量)	ウイナーピラフの軟飯(調味 料1/2、コーン刻む、ウイナー少量)
7 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳	育児用ミルク又は牛乳
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮そうめん (そうめん・オクラ(種を抜く)・だし汁)	冷やしそうめん(調味料1/3量、オク ラ種を抜く・卵1/3量まで)	冷やしそうめん(調味料1/2量、オ クラ種を抜く・卵2/3量まで)
8 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥(じゃがいも・育児用ミルク)	フライドポテト (調味料1/3量、適宜煮返す)	フライドポテト (調味料1/2量)

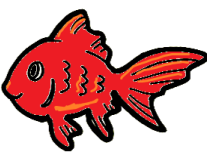
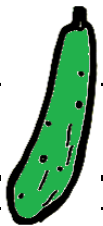


9 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のミルク煮(豆腐・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(にんじん・チンゲン菜葉先・ジャガイモ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜のミルク煮(豆腐・ジャガイモ・育児用ミルク・でんぷん) にんじんとチンゲン菜の汁もの(にんじん・チンゲン菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 白いんげん豆のトマト煮(調味料1/3量、ケチャップ少量、ソース抜く) 豆腐とチンゲン菜のスープ(だし汁で3倍に薄める、ベーコン少量)	軟飯 白いんげん豆のトマト煮(調味料1/2量、ケチャップ・ソース少量) 豆腐とチンゲン菜のスープ(だし汁で2倍に薄める、ベーコン少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥(米・たまねぎ)	育児用ミルク チキンライスのかた粥(調味1/3、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チキンライスの軟飯(調味1/2、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除く)
10 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・にんじん・だし汁・でんぷん) じゃがいもと玉ねぎの汁物(じゃがいも・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉の生姜炒め(調味料1/3量、しょうが少量) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉の生姜炒め(調味料1/2量、しょうが少量) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
12 ・ 月	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h1 style="margin: 0;">山の日</h1>  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>				
13 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 ツナと野菜の煮物(ツナ水煮缶(水洗いする)・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 麩とにんじんの汁もの(麩・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ツナと野菜の煮物(調味料1/3量、しらたき除く、グリーンピース薄皮除く) 麩とわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 ツナと野菜の煮物(調味料12量、しらたき細かく刻む、グリーンピース薄皮除く) 麩とわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米・青のり)	育児用ミルク ごまと青のりのごはんのかた粥(調味料1/3量、ごまよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ごまと青のりのごはんの軟飯(調味料1/2量、ごまよくする)
14 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・ジャガイモ・キャベツ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 大豆と野菜の煮物(大豆(皮を除き刻む)・にんじん・だし汁・でんぷん) キャベツとじゃがいもの汁物(キャベツ・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 大豆とじゃがいものとりみ煮(調味料1/3量、大豆皮を除き刻む、生揚げ外側除く) キャベツと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 大豆とじゃがいものとりみ煮(調味料1/2量、大豆皮を除き刻む、生揚げ外側除く) キャベツと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト 煮スパゲッティ(スパゲッティ・玉ねぎ・だし汁)	育児用ミルク・ヨーグルト スパゲッティミートソース(調味料1/3量、ケチャップ少量)	育児用ミルク・ヨーグルト スパゲッティミートソース(調味料1/2量、ケチャップ少量)
15 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・玉ねぎ・にんじん・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・キャベツ・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとにんじんの汁物(玉ねぎ・にんじん・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 八宝菜(調味料1/3量、たけのこ・なると抜く、もやし細かく刻む) 玉ねぎとにんじんのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 八宝菜(調味料1/2量、なると・もやし細かく刻む) 玉ねぎとにんじんのスープ(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト ツナ粥(米・ツナ水煮缶(よく洗う))	育児用ミルク・ヨーグルト ツナそぼろご飯のかた粥(調味料1/3量、ツナよく洗う)	育児用ミルク・ヨーグルト ツナそぼろご飯の軟飯(調味料1/2量、ツナよく洗う)
16 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のミルク煮(豆腐・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜のミルク煮(豆腐・玉ねぎ・育児用ミルク・でんぷん) じゃがいもとにんじんの汁物(じゃがいも・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生揚げのケチャップ炒め(調味料1/3量、生揚げ外側除く、ベーコン・ケチャップ少量、ソースぬく) じゃがいもとにんじんのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 生揚げのケチャップ炒め(調味料1/2量、生揚げ外側除く、ベーコン・ケチャップ・ソース少量) じゃがいもとにんじんのスープ(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト ヨーグルト和え(ヨーグルト・桃缶みかん缶水洗い後加熱) ふわふわせんべい	育児用ミルク・ヨーグルト ヨーグルト和え(調味料1/3量) ふわふわせんべい	育児用ミルク・ヨーグルト ヨーグルト和え(調味料1/2量) せんべい
17 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・にんじん・だし汁・でんぷん) わかめと玉ねぎの汁物(わかめ(よく洗う)・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(調味料1/3量、つきこんにやく抜く、グリーンピース薄皮除く) わかめとえのきのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う、えのき細かく刻む)	軟飯 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(調味料1/2量、つきこんにやく抜く、グリーンピース薄皮除く) わかめとえのきのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う、えのき細かく刻む)

# 令和元年度 8月 離乳食献立表 (NO2)

保育課

日	A (初期) 6か月	B (中期) 7~8か月	C (後期) 9~11か月	D (完了期) 12~18か月
19 ・ 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(なす(皮をむく)・じゃがいも・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・なす(皮をむく)・だし汁・でんぷん) じゃがいもとおおなの汁もの(じゃがいも・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉となすのみそ炒め(調味料1/3量、なす皮をむく) じゃがいもとおおなのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉となすのみそ炒め(調味料1/2量、なす皮をむく) じゃがいもとおおなのスープ(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥(じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク ごまごまごはんのかた粥(調味1/3、ごまよくする、卵1/3まで)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ごまごまごはんの軟飯(調味1/2、ごまよくする、卵2/3まで)
20 ・ 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・にんじん・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ肉・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(小松菜・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとにんじんの汁物(にんじん・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のガーリック焼き(調味料1/3量、にんにく少量) 小松菜ともやしのけずりぶし和え(調味料1/3量、もやし細かく刻む、けずりぶし粉状) わかめとにんじんのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 鶏肉のガーリック焼き(調味料1/2量、にんにく少量) 小松菜ともやしのけずりぶし和え(調味料1/2量、もやし細かく刻む、けずりぶし粉状) わかめとにんじんのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク ツナときゅうりのサンド(調味1/3、ツナ水煮缶水洗い・マヨ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナときゅうりのサンド(調味1/2、ツナ水煮缶水洗い・マヨ少量)
21 ・ 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ・キャベツ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 カジキのミルク煮(カジキ・育児用ミルク・でんぷん) 煮スパゲティ(スパゲティ・玉ねぎ・だし汁) 豆腐とキャベツの汁物(豆腐・キャベツ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の和風ステーキ(調味料1/3量) スパゲティソース(調味料1/3量) 豆腐とキャベツのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 魚の和風ステーキ(調味料1/2量) スパゲティソース(調味料1/2量) 豆腐とキャベツのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥(米・にんじん)	育児用ミルク こぎつねご飯のかた粥(調味料1/3量、しょうが少量、油揚げ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 こぎつねご飯軟飯(調味料1/2量、しょうが少量、油揚げ細かく刻む)
22 ・ 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐の野菜の煮物(凍り豆腐・さやいんげん・だし汁・でんぷん) じゃがいもと玉ねぎの汁物(じゃがいも・玉ねぎ・でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 五目きんぴら(調味料1/3量、ごぼう・つきこんにやく抜く、ごまよくする) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 五目きんぴら(調味料1/2量、つきこんにやく抜く、ごまよくする) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺・キャベツ・だし汁)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺・キャベツ・だし汁・しょうゆ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 やきそば(調味料半量、もやし細かく刻む、ソース少量)
23 ・ 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・キャベツ・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・にんじん・だし汁・でんぷん) キャベツと小松菜の汁物(キャベツ・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐(調味料1/3量、にんにくしょうがケチャップ少量、パプリカ抜く) 春雨スープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 マーボー豆腐(調味料1/2量、にんにくしょうがケチャップ少量) 春雨スープ(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥(米・にんじん)	育児用ミルク ひじき入ドライカレーかた粥(調味1/3、にんにく少量、カレー粉抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじき入ドライカレー軟飯(調味1/2、にんにくカレー粉少量)
24 ・ 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳	育児用ミルク又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(ピーマン・じゃがいも・チンゲン菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・ピーマン・だし汁・でんぷん) じゃがいもとチンゲン菜の汁物(じゃがいも・チンゲン菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のさっぱり炒め(調味料1/3量、にんにくしょうが少量) じゃがいもとチンゲン菜のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のさっぱり炒め(調味料1/2量、にんにくしょうが少量) じゃがいもとチンゲン菜のスープ(だし汁で2倍に薄める)



【飲み物について】汗をかくこの時期、適切な水分補給が必要です。公立保育園では主に麦茶で水分補給をしています。

- 清涼飲料水・果汁などは糖分が多く含まれています。
- スポーツ飲料は糖分に加えて塩分も多く含まれます。
- 経口補水液などは通常状態のときに常飲するものではありません。

塩分、糖分とりすぎ注意!

【水分補給の基本は、水や麦茶などの無糖のものをこまめに飲むことです。ミネラルは食事をしっかりとって補給しましょう。】

26 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥(青のり入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・にんじん・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 魚と野菜のだし煮(白身魚・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) あおなとにんじんの汁物(小松菜・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(ふりかけ)(けずりぶし粉状) 豚肉と小松菜の炒め煮(調味料1/3量、しょうが少量、タケノコ抜く、もやし細かく刻む。卵1/3量まで) 玉ねぎとわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯(ふりかけ)(けずりぶし粉状) 豚肉と小松菜の炒め煮(調味料1/2量、しょうが少量、もやし細かく刻む。卵2/3量まで) 玉ねぎとわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮マカロニ (マカロニ・育児用ミルク・きなこ)	育児用ミルク マカロニあべかわ (調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニあべかわ (調味料1/2量)
27 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・玉ねぎ・にんじん・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ肉・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとにんじんの汁物(玉ねぎ・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のママレード焼き(調味料1/3量、にんにく少量) ゆでやさい(調味料1/3量) 玉ねぎとにんじんのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のママレード焼き(調味料1/2量、にんにく少量) ゆでやさい(調味料1/2量) 玉ねぎとにんじんのスープ(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥 (米・にんじん)	育児用ミルク こんぶごはんのかた粥 (調味料1/3量、油揚げぬく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 こんぶごはんの軟飯 (調味料1/2量、油揚げ細かく刻む)
28 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・なす(皮をむく)・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鮭の煮物(鮭・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (じゃがいも・青のり・だし汁・でんぷん) なすと玉ねぎの汁物(なす(皮をむく)・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭の照り焼き (調味料1/3量、適宜煮返す) こふきいも(調味料1/3量) 油揚げとなすのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める、なす皮をむく・油揚げぬく)	軟飯 鮭の照り焼き(調味料1/3量) こふきいも(調味料1/3量) 油揚げとなすのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める、なす皮をむく・油揚げ細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮フォー (フォー・にんじん・だし汁)	育児用ミルク 鶏肉のフォー (調味料1/3量、もやし細かく刻む)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 鶏肉のフォー (調味料1/2量、もやし細かく刻む)
29 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ・かぼちゃ・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・さやいんげん・だし汁・でんぷん) かぼちゃと小松菜の汁物(かぼちゃ・こまつな・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のケチャップ煮(調味料1/3量、ケチャップ少量) かぼちゃと小松菜のみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のケチャップ煮(調味料1/2量、ケチャップ少量) かぼちゃと小松菜のみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺・にんじん・だし汁)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺・にんじん・しょうゆ少量・だし汁)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 にんじんマフィン
30 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のミルク煮(豆腐・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・にんじん・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜のミルク煮 (豆腐・にんじん・育児用ミルク・でんぷん) 小松菜と大麦麵の汁物 (小松菜・大麦麵・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豆腐の野菜あん(調味料1/3量、グリーンピース薄皮除く・たけのこ抜く、もやし細かく刻む) 大麦麵と長ねぎのすまし汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豆腐の野菜あん(調味料1/2量、グリーンピース薄皮除く、もやし細かく刻む) 大麦麵と長ねぎのすまし汁 (だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥(米・にんじん)	育児用ミルク かやくごはんのかた粥(調味料1/3量、油揚げぬく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 かやくごはんの軟飯(調味料1/2量、油揚げ細かく刻む)
31 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 麩とにんじんの汁物(麩・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 みそ肉じゃが(調味料1/3量、グリーンピース薄皮除く) (麩とえのきだけのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻む))	軟飯 みそ肉じゃが(調味料1/2量、グリーンピース薄皮除く) (麩とえのきだけのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻む))
お誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(きゅうり・玉ねぎ・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(きゅうり・だし汁・でんぷん) あおなと玉ねぎの汁物(小松菜・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(じゃこいり) (ちりめんじゃこ粉状) 鶏肉のから揚げ (調味料1/3量、しょうが少量) きゅうりの塩もみ (調味料1/3量、ゴマよくする) あおなと玉ねぎのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯(じゃこいり) 鶏肉のから揚げ (調味料1/2量、しょうが少量) きゅうりの塩もみ (調味料半量、ゴマよくする) あおなと玉ねぎのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥 (パン・育児用ミルク)	育児用ミルク シュガートースト (調味料1/3量、シナモン抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シュガートースト (調味料1/2量、シナモン少々)

