

平成 29年度 7月 離乳食献立表 (その1)

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・土	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
	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・ピーマン・たまねぎ・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 凍り豆腐と野菜のだし煮(凍り豆腐・にんじん・ピーマン・たまねぎ・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも・わかめ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め(調味料1/3量) じゃがいもとわかめの汁もの(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め(調味料半量) じゃがいもとわかめの汁もの(だし汁で2倍に薄める)
3・月	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
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・煮汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・たまねぎ・小松菜葉先・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉・にんじん・たまねぎ・鶏の煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 親子煮(調味料1/3量、グリーンピース薄皮除く又は除く) 凍り豆腐と小松菜のみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 親子煮(調味料半量、グリーンピース薄皮除く又は除く) 凍り豆腐と小松菜のみそ汁(だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻んで少量)
	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 ジャーマンポテト(調味料1/3量、ベーコン少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャーマンポテト(調味料半量、ベーコン少量)
4・火	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
	昼食 つぶし粥 魚のヨーグルトかけ(白身魚ヨーグルト煮汁) 煮野菜(いんげん・にんじん・たまねぎ・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚のヨーグルトかけ(白身魚・ヨーグルト・煮汁) 煮野菜(いんげん・でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ・たまねぎ・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の香草パン粉焼き煮(調味料1/3量、にんにく風味程度) いんげんの削り節和え(調味料1/3量) キャベツのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉の香草パン粉焼き煮(調味料半量、にんにく風味程度) いんげんの削り節和え(調味料半量) キャベツのスープ(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 野菜粥(米・たまねぎ)	育児用ミルク 五目サワーピラフのかた粥(調味料1/3量、ホールコーン除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 五目サワーピラフの軟飯(調味料半量、ホールコーン細かく刻む)
5・水	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
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ・なす・たまねぎ・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 煮魚(鮭・煮汁・でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ・煮汁) 野菜の汁もの(なす皮除く・たまねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の塩焼き(調味料1/3量) かぼちゃの煮物(調味料1/3) なすとあおなのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、なす皮除く)	軟飯 魚の塩焼き(調味料半量) かぼちゃの煮物(調味料半量) なすとあおなのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、なす皮除く)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米・小松菜)	育児用ミルク 野菜粥(米・小松菜・しお少々)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 えだまめ(薄皮除く) ミルクゼリー
6・木	朝おやつ 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	育児用ミルク・ヨーグルト
	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・たまねぎ・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ・たまねぎ・だし汁) 育児用ミルク 	かた粥 豆腐入りハンバーグ(調味料1/3、ケチャップ極少量、ソース除く) にんじんの含め煮(調味料1/3量) 野菜スープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 豆腐入りハンバーグ(調味料半量、ケチャップ極少量、ソース除く) にんじんの含め煮(調味料半量) 野菜スープ(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 しらす粥(米・しらす干し下ゆで)	育児用ミルク しらすご飯のかた粥(だし汁で3倍に薄める、ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすご飯の軟飯(だし汁で2倍に薄める、ゴマよくする)
7・金	朝おやつ 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	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・にんじん・小松菜葉先・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐と野菜の煮物(豆腐・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜・だし汁) 育児用ミルク 	かた粥 じゃがいもと生あげのそぼろ煮(調味料1/3量、グリーンピース薄皮除く又は除く、生あげ豆腐部分) あおなとえのきのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻み少量)	軟飯 じゃがいもと生あげのそぼろ煮(調味料半量、グリーンピース薄皮除く又は除く、生あげ豆腐部分) あおなとえのきのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻み少量)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮そうめん(そうめん・にんじん・だし汁)	育児用ミルク 冷やしそうめん(だし汁で3倍に薄める、オクラ種除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 冷やしそうめん(だし汁で2倍に薄める、オクラ種除く)
8・土	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
	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・たまねぎ・チンゲン菜葉先・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 凍り豆腐と野菜のだし煮(凍り豆腐・たまねぎ・にんじん・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(チンゲン菜・にんじん・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、しらたき除く) チンゲン菜とえのきのスープ(だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻み少量)	軟飯 豚肉としらたきの炒め煮(調味料半量、しらたき除く) チンゲン菜とえのきのスープ(だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻んで少量)

10 ・ 月	朝おやつ	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	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・にんじん・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐と野菜の煮物(豆腐・にんじん・小松菜・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(なす皮除く・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と小松菜の炒め物(調味料1/3量、もやし細かく刻む、たけのこ除く、生姜風味程度) 豆腐とナスのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、なす皮除く)	軟飯 豚肉と小松菜の炒め物(調味料半量、もやし細かく刻むたけのこ除く、生姜風味程度) 豆腐とナスのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、なす皮除く)
	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 ベイクドポテト煮(調味料1/3量)	育児用ミルク又は乳飲料又は麦茶 ベイクドポテト(調味料半量)
11 ・ 火	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
	昼食	つぶし粥 魚のトマト煮(白身魚・トマト・煮汁・でんぷん) 煮野菜(いんげん・にんじん・キャベツ・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚のトマト煮(白身魚・トマト皮種除く・煮汁・でんぷん) 煮野菜(いんげん・煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツにんじん・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のマーマレード焼き煮(調味料1/3量、にんにく風味程度) ゆで野菜(調味料1/3量) ミネストローネ(3倍に薄める、にんにく風味程度、ベーコン少量、トマト皮と種除く)	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き(調味料半量、にんにく風味程度) ゆで野菜(調味料半量) ミネストローネ(2倍に薄める、にんにく風味程度、ベーコン少量、トマトかわと種除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米・青のり粉)	育児用ミルク ふりかけご飯のかた粥(調味料1/3量、ゴマよくする、桜えび粉末)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ふりかけご飯の軟飯(調味料半量、ゴマよくする、桜えび粉末)
12 ・ 水	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
	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・いんげん・小松菜葉先・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐のだし煮(豆腐・いんげん・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚と切り昆布の炊き合わせ(調味料1/3量、油あげ除く) 豆腐と小松菜のみそ汁(だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻み少量)	軟飯 魚と切り昆布の炊きあわせ(調味料半量、油あげ除く) 豆腐と小松菜のみそ汁(だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻み少量)
	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 チーズトースト煮(調味料1/3量、マヨネーズ極少量)すいか	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズトースト(調味料半量、マヨネーズ極少量)すいか
13 ・ 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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・煮汁・でんぷん) 煮野菜(トマト種皮除く・キャベツ・きゅうり・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・煮汁・でんぷん) 煮野菜(トマト種皮除く・キャベツ・きゅうり・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 ポークカレー(調味料1/3量、生姜・にんにく風味程度、カレー粉風味程度家庭に確認、ソース除く、ケチャップ極少量、グリーンピース薄皮除く又は除く) トマトサラダ(調味料1/3量、トマト種皮除く)	軟飯 ポークカレー(調味料半量、生姜・にんにく風味程度、カレー粉風味程度家庭に確認、ソース除く、ケチャップ極少量、グリーンピース薄皮除く又は除く) トマトサラダ(調味料半量、トマト種皮除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 鮭粥(米・鮭)	育児用ミルク 鮭ごはんのかた粥(調味料1/3量、ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 鮭ごはんの軟飯(調味料半量、ゴマよくする)
14 ・ 金	朝おやつ	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	育児用ミルク・ヨーグルト
	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・にんじん・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐と野菜の煮物(豆腐・たまねぎ・にんじん・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(わかめ・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生あげのケチャップ炒め(調味料1/3量、生あげ豆腐部分又は豆腐、ケチャップ極少量、ソース除く、ベーコン少量) 洋風かきたま汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 生あげのケチャップ炒め(調味料半量、生あげ豆腐部分又は豆腐、ケチャップ極少量、ソース除く、ベーコン少量) 洋風かきたま汁(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 煮そうめん(そうめん・にんじん・キャベツ・煮汁)	育児用ミルク 炒めビーフン煮(調味料1/3量)	育児用ミルク・乳飲料 炒めビーフン煮(調味料半量)
15 ・ 土	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
	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・じゃがいも・たまねぎ・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 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・じゃがいも・たまねぎ・煮汁・でんぷん) 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、こんにやく除く、グリーンピース薄皮除く又は除く) 凍り豆腐とにんじのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(調味料半量、こんにやく除く、グリーンピース薄皮除く又は除く) 凍り豆腐とにんじのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
17 ・ 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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(いんげん・かぶ・にんじん・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 煮(・でんぷん) 煮野菜(・でんぷん) 汁もの(・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚(調味料1/3量、) キ(調味料1/3量) ブ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 き(調味料半量、) キ(調味料1/3量、) スープ(だし汁で2倍に薄める)
18 ・ 火	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
	昼食	つぶし粥 魚のトマト煮(白身魚・トマト缶・煮汁・でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ・なす・とうがんと煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・トマト缶・かぼちゃ・たまねぎ・なす・いんげん・煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの(とうがんと小松菜・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、にんにく風味程度、ケチャップ極少量、ソース除く) とうがんとスープ(だし汁で3倍に薄める、生姜風味程度、えび除く)	軟飯 鶏肉と夏野菜の煮物(調味料半量、にんにく風味程度、ケチャップ極少量、ソース除く) とうがんとスープ(だし汁で2倍に薄める、生姜風味程度)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米・にんじん)	育児用ミルク 野菜粥(米・にんじん・しお少々)	育児用ミルク又は乳飲料又は麦茶 キャロットアップルゼリー とうもろこし(細かく刻む)

平成 29年度 7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 ・ 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
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・煮汁・でんぷん) 煮野菜 (小松菜葉先・にんじん・キャベツ・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚 (かじき・煮汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・煮汁) 野菜の汁もの (キャベツ・小松菜・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚のゴマみそ煮(調味料1/3量、生姜風味程度、ゴマよくする) 粉ふきいも (調味料1/3量) キャベツとあおなの汁もの (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 魚のゴマみそ煮 (調味料半量、生姜風味程度、ゴマよくする) 粉ふきいも (調味料半量) キャベツとあおなの汁もの (だし汁で2倍に薄める)
おやつ	育児用ミルク	野菜粥 (米・にんじん)	こんぶごはんのかた粥 (調味料1/3量、油あげ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 こんぶごはんの軟飯 (調味料半量、油あげ細かく刻み少)
20 ・ 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
	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・わかめ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 凍り豆腐のだし煮 (凍り豆腐・だし汁・でんぷん) わかめの汁もの (わかめ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 大豆の五目煮 (調味料1/3量、大豆薄皮除き刻む、こんにゃく・ごぼう除く) わかめとえのきのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻み少量、油あげ除く)	軟飯 五目豆(調味料半量、大豆薄皮除き刻む、こんにゃく除く) わかめとえのきのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める、えのき・油あげ細かく刻み少量、)
おやつ	育児用ミルク	きな粉粥 (米・きな粉)	きな粉粥 (米・きな粉)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 くずもち せんべい
21 ・ 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
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・煮汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・たまねぎ・わかめ・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 煮魚(白身魚・煮汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・きゅうり・煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも・たまねぎ・わかめ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ブリの照り焼き(調味料1/3量) キャベツときゅうりの塩もみ (調味料1/3量、ゴマよくする) じゃがいもとたまねぎのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 ブリの照り焼き(調味料半量) キャベツときゅうりの塩もみ (調味料半量、ゴマよくする) じゃがいもとたまねぎのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)
おやつ	育児用ミルク	野菜粥 (米・ピーマン)	育児用ミルク ケチャップ極少量 (調味料1/3量、ケチャップ極少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チキンライス (調味料半量、ケチャップ極少量)
22 ・ 土	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
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・青のり粉・煮汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・なす・たまねぎ・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの(なす・たまねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉じゃが(調味料1/3量、しらたき除く、グリーンピース除く) なすとたまねぎのみそ汁 (調味料1/3量、なす皮除く)	軟飯 肉じゃが(調味料半量、しらたき除く、グリーンピース除く) なすとたまねぎのみそ汁 (調味料半量、なす皮除く)
24 ・ 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
	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・ピーマン・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐と野菜の煮物(豆腐・たまねぎ・キャベツ・ピーマン・煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生あげとキャベツのみそ炒め(調味料1/3量、生あげ豆腐部分又は豆腐) ポテトスープ (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 生あげとキャベツのみそ炒め (調味料半量、生あげ豆腐部分又は豆腐) ポテトスープ (だし汁で2倍に薄める)
おやつ	育児用ミルク	野菜粥(米・小松菜)	育児用ミルク 骨太ご飯のかた粥(調味料1/3量、桜えび・ちりめんじゃこ粉末)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 骨太ご飯の軟飯(調味料半量、桜えび・ちりめんじゃこ粉末)
25 ・ 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
	昼食 つぶし粥 魚のヨーグルトかけ (白身魚・ヨーグルト・煮汁少々) 煮野菜 (じゃがいも・にんじん・ピーマン・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏にくのヨーグルトかけ (鶏ささみ肉・ヨーグルト・煮汁少々) 煮野菜(じゃがいも・たまねぎ・ピーマン・煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの (チンゲン菜・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 タンドリーチキン(調味料1/3量、カレー粉風味程度家庭に確認、にんにく・生姜風味程度) ポテトソテー(調味料1/3量) チンゲン菜ともやしの汁もの (だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 タンドリーチキン(調味料半量、カレー粉風味程度家庭に確認、にんにく・生姜風味程度) ポテトソテー(調味料半量) チンゲン菜ともやしの汁もの(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	煮うどん (乾麺・きゅうり)	育児用ミルク 冷やし中華(調味料1/3量、ハム少量、中華麺→乾麺)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 冷やし中華 (調味料半量、ハム少量)
26 ・ 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
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・なす皮除く・いんげん・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・にんじん・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (なす皮除く・いんげん・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 ちくぜん煮(調味料1/3量、こんにゃく・ごぼう・たけのこ除く) なすといんげんのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、なす皮除く)	軟飯 ちくぜん煮 (調味料半量、こんにゃく除く) なすといんげんのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める、なす皮除く)
おやつ	育児用ミルク	かぼちゃのミルク煮 (かぼちゃ・育児用ミルク)	育児用ミルク かぼちゃのミルク煮 (かぼちゃ・育児用ミルク)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スウィートパンプキン

27・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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・青のり粉・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (にんじん・ピーマン・わかめ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚と野菜の煮物 (白身魚・にんじん・ピーマン・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・青のり粉・だし汁) 野菜の汁もの(わかめ・たまねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚のなんばん漬け煮 (調味料1/3量) 粉ふきいも (調味料半量) 豆腐とわかめのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 魚のなんばん漬け煮 (調味料半量) 粉ふきいも (調味料半量) 豆腐とわかめのみそ汁 (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 野菜粥(米・トマト缶少量・ピーマン)	育児用ミルク ジャンバラヤのかた粥 (調味料1/3量、にんにく風味程度、ウインナー少量、ケチャップ極少量、カレー粉風味程度家庭に確認)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャンバラヤの軟飯 (調味料半量、にんにく風味程度、ウインナー少量、ケチャップごく少量、カレー粉風味程度家庭に確認)
28・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
	昼食	つぶし粥 凍り豆腐のトマト煮 (凍り豆腐・トマトピューレ少量・でんぷん) 煮野菜 (にんじん・たまねぎ・小松菜葉先・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 凍り豆腐と野菜のトマト煮 (凍り豆腐・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・トマトピューレ少量・でんぷん) 野菜の汁もの (小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 大豆のトマト煮 (調味料1/3量、ソース除く、ベーコン少量) あおなとそうめんのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 大豆のトマト煮 (調味料半量、大豆薄皮除き刻む、ソース極少量、ベーコン少量) あおなとそうめんのみそ汁 (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・きゅうり・育児用ミルク)	育児用ミルク ツナときゅうりのサンド(調味料1/3量、マヨネーズ極少量)	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 (調味料半量、マヨネーズ極少量)
29・土	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
	昼食	つぶし粥 麩のだし煮 (麩・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (にんじん・たまねぎ・チンゲン菜葉先・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 麩と野菜の煮物 (麩・にんじん・たまねぎ・じゃがも・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの (チンゲン菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 みそ肉じゃが (調味料1/3量、グリーンピース除く) 麩とえのきのすまし汁 (だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻み少量)	軟飯 みそ肉じゃが (調味料半量、グリーンピース除く) 麩とえのきのすまし汁 (だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻み少量)
31・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
	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・玉ねぎ・チンゲン菜・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐のだし煮 (豆腐・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの (にんじん・たまねぎ・チンゲン菜・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・生姜風味程度) 中華風野菜スープ (だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む、たけのこ除く)	軟飯 マーボー豆腐 (調味料半量、にんにく・生姜風味程度) 中華風野菜スープ (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 野菜粥 (米・小松菜)	育児用ミルク 豚肉とごぼうのかた粥 (だし汁で3倍に薄める)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚肉とごぼうのうのご飯の軟飯 (調味料半量)
お誕生会	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
	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・にんじん・キャベツ・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (キャベツ・きゅうり・煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの (小松菜・にんじん・たまねぎ・だし汁) 育児用ミルク	ひじきライスのかた粥 (調味料1/3量、ホールコーン除く、グリーンピース薄皮除く) 魚のから揚げ (調味料1/3量、生姜風味程度) ゆで野菜 (調味料半量) 春雨スープ (だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	ひじきライスの軟飯 (調味料半量、ホールコーン細かく刻む、グリーンピース薄皮除く) 魚のから揚げ (調味料半量、生姜風味程度) ゆで野菜 (調味料半量) はすさめスープ (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 パン粥 (パン・育児用ミルク)	育児用ミルク ピザトースト (調味料1/3量、ベーコン少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ピザトースト (調味料半量、ベーコン少量)

☆色鮮やかな夏野菜☆

色が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。

夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷりふくまれている、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。又この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

