2021年7月

予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいると保育園

目安月			初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ月頃	完了期 12~18カ月頃
木	1	昼食	野菜粥 南瓜の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	そぼろ軟飯 南瓜のやわらか煮 フルーツ 味噌汁	鶏の照焼き丼 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ 牛乳
金	2	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろ煮 人参のやわらか煮 すまし汁	ごはん 麻婆豆腐 にんじんしりしり すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナきなこサンド ミルク	バナナきなこサンド 牛乳
土	3	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろあん コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろあん コロコロ野菜煮 味噌汁	ごはん 鶏と南瓜のカレー煮 お豆のコロコロサラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジゼリー ミルク	オレンジゼリー 牛乳
月	5	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし カリフラワーのすりながし スープ ミルク	おかゆ さけの照り煮 カリフラワーのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 さけの照り煮 カリフラワーのやわらか煮 味噌汁	ごはん 揚げさけのマリネ カリフラワーのコーンマヨ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかマカロニミートソース ミルク	マカロニミートソース 牛乳
火	6	昼食	人参粥 じゃが芋の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	野菜そぼろ粥 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	野菜そぼろ軟飯 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ スープ	肉みそ丼 じゃが芋のきんぴら フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	きな粉フレンチトースト ミルク	きな粉フレンチトースト 牛乳
水	7 七夕	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のトマト煮 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	コーン軟飯 白身魚のトマト煮 南瓜のやわらか煮 七夕素麺汁	青のりコーンご飯 白身魚の竜田揚げ かぼちゃサラダ 七夕素麺汁
		おやつ	ミルク	ミルク	七夕ゼリー☆ ミルク	七夕ゼリー☆ 牛乳
木	8	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 三色やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 三色やわらか浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリームコーン煮 コールスローサラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	わかめ軟飯 ミルク	わかめおにぎり 牛乳
金	9	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん 温野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん 温野菜のやわらか煮 スープ	豆腐ドライカレー カラフルサラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナ豆乳蒸しパン ミルク	バナナ豆乳蒸しパン 牛乳
土	10	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉じゃが きゃべつのツナ和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	キャロットゼリー ミルク	キャロットゼリー 牛乳
月	12	昼食	人参粥 じゃが芋の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	そぼろ粥 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	軟飯 そぼろ軟飯 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ 味噌汁	炒め納豆ごはん じゃが芋の煮物 フルーツ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	お魚ラスク ミルク	お魚ラスク 牛乳
火	13	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 ひじきの煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 ひじきの煮物 味噌汁	ごはん 白身魚のカラフル焼き ひじきの煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	南瓜ジャムサンド ミルク	南瓜ジャムサンド 牛乳
水	14	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ きゃべつのお浸し 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ツナ軟飯 ミルク	ツナおにぎり 牛乳
木	15	昼食	ごはん ブロッコリーのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ さけの照り煮 温野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 さけの照り煮 温野菜のやわらか煮 味噌汁	ごはん さけのマヨネーズ焼き 花野菜のサラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	★お楽しみおやつ ミルク	★お楽しみおやつ 牛乳
金	16	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のやわらか煮 大根のうすく煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のやわらか煮 大根のうすく煮 味噌汁	ごはん ツナコーンコロッケ 切干大根の煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	そぼろ軟飯 ミルク	そぼろおにぎり 牛乳

目安月			初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ月頃	完了期 12~18カ月頃
土	17	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ豆腐 やわらかナムル スープ ミルク	軟飯 そぼろ豆腐 やわらかナムル 味噌汁	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のナムル 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジポンチ ミルク	オレンジポンチ 牛乳
月	19	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 大根の煮物 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	納豆ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	豆乳フレンチトースト ミルク	豆乳フレンチトースト 牛乳
火	20	昼食	くたくたにゅうめん きゃべつのすりながし フルーツ スープ ミルク	ミートソーススパゲティ きゃべつのやわらか浸し フルーツ スープ ミルク	ミートソーススパゲティ きゃべつのやわらか浸し フルーツ スープ	ミートソーススパゲティ ごまドレッシングサラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	さけ雑炊 ミルク	さけおにぎり 牛乳
水	21	昼食	おかゆ 大根のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん やわらか浸し スープ	麻婆大根丼 菊菜の胡麻和え フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	マカロニきなこ ミルク	マカロニきなこ 牛乳
木	22	昼食	海の日			
		おやつ				
金	23	昼食	スポーツの日			
		おやつ				
土	24	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	ごはん 白身魚の和風ステーキ ポテトサラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	豆乳プリン ミルク	豆乳プリン 牛乳
月	26	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し すまし汁	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン きゃべつのごま和え すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	スイートかぼちゃ ミルク	スイートかぼちゃ 牛乳
火	27	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 人参のやわらか煮 味噌汁	ごはん 白身魚の酢豚風 ごま人参 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	煮りんごヨーグルトかけ ミルク	煮りんごヨーグルトかけ 牛乳
水	28	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のトマトそぼろ煮 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のトマトそぼろ煮 マカロニやわらか煮 味噌汁	ごはん 油淋鶏 大豆サラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	キャロットケーキ ミルク	キャロットケーキ 牛乳
木	29	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ	挽肉豆と夏野菜のカレー きゃべつツナサラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	わかめ軟飯 ミルク	わかめおにぎり 牛乳
金	30	昼食	おかゆ 大根のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 大根と鶏肉の照り煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 あけぼのポテト 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	豆乳バナナスコーン ミルク	豆乳バナナスコーン 牛乳
土	31	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のあんかけ さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のあんかけ さつま芋のやわらか煮 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ野菜あん さつま芋サラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	アップルゼリー ミルク	アップルゼリー 牛乳

7月

夏バテに気をつけて
夏を乗り越えましょう！

夏がすぐそこまでやってきました。これからの時期は、じめじめと蒸し暑く食欲も落ちやすくなります。食欲がないからと言ってあっさりしたものや、好きなものに偏った食べ方をしていると『夏バテ』をしてしまいます。
暑い夏だからこそ、よく食べ・よく遊び、夏に負けない体づくりをしましょう！！

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は荒布だしと味噌、スープ・すましじるは昆布だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材等に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

株式会社 セプト