

日	曜		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	おやつ
			みんなのからだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる	
1	水	ブルコギ・チンゲン菜とわかめのスープ・ごまふりかけ・果物	豚肉・わかめ	にんにく・玉ねぎ・人参・にら・もやし・チンゲン菜・ホールコーン缶・果物	春雨・ごま油・砂糖・ごま	お茶 ★おにぎり
2	木	鮭の塩麹漬焼き・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁	魚・かつお節・わかめ・みそ	ブロッコリー・小松菜・もやし	じゃがいも	スキムミルク ★ビスケット
3	金	卵お好み焼き・スティックきゅうり・みそけんちん汁・焼きのり	ベーコン・鶏卵・青のり・焼きのり・みそ	人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・ごぼう・人参・大根・小ねぎ・こんにゃく	パン粉・じゃがいも・油・砂糖	牛乳 お菓子
4	土	カレー・サラダ・果物	豚肉・ロースハム	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	うるち米・じゃがいも・油・マヨネーズ	牛乳 お菓子
6	月	豆腐の中華煮・カラフルサラダ・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・ブロッコリー・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・片栗粉・油・ごま油・マヨネーズ	お茶 ★おにぎり
7	火	鶏のから揚げ・セタそうめん汁・即席漬け・果物	鶏肉	干しいたけ・人参・おくら・きゅうり・キャベツ・果物	そうめん・片栗粉・油・C1	セタゼリー
8	水	肉じゃが・和風サラダ・果物	豚肉・かつお節	玉ねぎ・人参・さやいんげん・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・しらたき・果物	じゃがいも・油・ごま油・砂糖	牛乳 ★きなこクリームサンド
9	木	鶏肉のバーベキューソース焼き・ゆでブロッコリー・元気の出るスープ(卵入りカレースープ)	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・長ねぎ・オレジンジュース・ブロッコリー・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	砂糖	ジョア お菓子
10	金	からすがれいのみそ漬焼き・ほうれん草とちくわのあえ物・すまし汁	魚・ちくわ・豆腐・わかめ・みそ	ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・長ねぎ・えのきだけ	ごま油・砂糖	スキムミルク お菓子
11	土	ドライカレー・サラダ・果物	合挽肉・大豆水煮	ピーマン・玉ねぎ・きゅうり・人参・キャベツ・ホールコーン缶・果物	うるち米・油・砂糖	牛乳 お菓子
13	月	ハンバーグ・じゃがいものカレーソテー・みそ汁	合いびき肉・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・えのきだけ	じゃがいも・油・砂糖	牛乳 お菓子
14	火	★完全給食★ サラダうどん・鶏の天ぷら・トマト・果物	鶏むね・ツナ・鰹節	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・トマト・果物	ソフト麺・油	カルピス お菓子
15	水	なす入り麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豚ひき肉・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・なす・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	春雨・片栗粉・油・ごま油・砂糖	牛乳 ★ハムサンド
16	木	★食育の日★ あじのポワレ・ラタトゥイユ・野菜スープ	白身魚・豆腐	なす・ズッキーニ・赤パプリカ・トマト・にんにく・玉ねぎ・えのきだけ・小松菜	小麦粉(米粉)・じゃがいも・オリーブオイル	★フルーツヨーグルト
17	金	なす入り酢豚・モロヘイヤスープ・果物	豚肉・豆腐	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・モロヘイヤ・もやし・パイン缶・果物	じゃがいも・片栗粉・油・砂糖	スキムミルク お菓子
18	土	中華うま煮・きゅうり漬け・果物	豚肉・塩昆布	白菜・チンゲン菜・人参・もやし・きゅうり	うるち米・油・ごま油	牛乳 お菓子
20	月	豚肉のしょうが焼き・粉ふきいも・みそ汁	豚肉・豆腐・青のり・わかめ・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・キャベツ・えのきだけ・小松菜	じゃがいも・油	スキムミルク ★ジャムパン
21	火	鮭のかんぎつ風味焼き・かりかり漬け・みそかき卵汁	魚・鶏卵・みそ	オレジンジュース・きゅうり・人参・キャベツ・長ねぎ	じゃがいも・ごま油・マーマレード・砂糖・ごま	お茶 ★おにぎり
22	水	夏野菜カレー・ゆでとうもろこし・果物	ツナ缶	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・トマト・さやいんげん・とうもろこし・果物	じゃがいも・油	牛乳 お菓子
25	土	三色丼・みそ汁・果物	豚ひき肉・わかめ・鶏卵	ほうれん草・長ねぎ・えのきだけ	うるち米・油・砂糖	牛乳 お菓子
27	月	厚揚げと冬瓜の炒め煮・ほうれん草のごまあえ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ	冬瓜・人参・チンゲン菜・しいたけ・にんにく・しょうが・ほうれん草・もやし・果物	油・砂糖・ごま	牛乳 お菓子
28	火	さんまの塩焼き・ひじきの炒り煮・野菜汁	魚・さつまいも揚げ・豆腐・ひじき・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・さやいんげん・キャベツ・えのきだけ・小ねぎ・こんにゃく	じゃがいも・油・砂糖	牛乳 お菓子
29	水	ジャーマンオムレツ・きゅうり漬け・春雨スープ・焼きのり	ウインナー・鶏卵・豆腐・チーズ・わかめ・焼きのり	ピーマン・玉ねぎ・きゅうり・人参・長ねぎ	じゃがいも・春雨・油・ごま油・砂糖	お茶 ★おにぎり
30	木	豚肉と夏野菜の甘辛煮・みそ汁・ごまふりかけ・果物	豚肉・みそ	かぼちゃ・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・なす・玉ねぎ・キャベツ・しらたき・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま	スキムミルク お菓子
31	金	ハンサンスー 拌三絲・ピーマンと塩昆布のふりかけ・果物	ロースハム・かつお節・塩昆布	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ピーマン・果物	そうめん・油・ごま油・砂糖・ごま	牛乳 お菓子

*土曜日は完全給食です。 *3歳未満児の午後のおやつ飲み物は、スキムミルクに代えて牛乳を提供しています。 *★マークの日は手作りおやつです。

* マークの日は完全給食です。 * マークの日にはスプーンを持たせてください。 *園の都合により献立内容を多少変更することがあります。





令和2年度 7月 離乳食予定献立表 青い鳥保育園

日	曜	午前の食事			午後の食事		
		中期 舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)	後期 歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい)	完了期 歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごくらい)	中期	後期	完了期
1	水	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 チンゲン菜とわかめのスープ プルコギ 果物	軟飯 チンゲン菜とわかめのスープ プルコギ 果物	ミルク	おじや	お茶 おにぎり
2	木	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 煮魚 ブロッコリーのおかかあえ	軟飯 みそ汁 煮魚 ブロッコリーのおかかあえ	ミルク	ジャムパン	牛乳 チーズトースト
3	金	のり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 みそけんちん汁 焼きのり 卵お好み焼き スティックきゅうり	軟飯 みそけんちん汁 焼きのり 卵お好み焼き スティックきゅうり	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
4	土	野菜おじや 刻み果物	野菜おじや 果物	野菜おじや 果物	ミルク	ジャムパン	牛乳 お菓子
6	月	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 豆腐の炒め煮 カラフルサラダ 果物	軟飯 豆腐の炒め煮 カラフルサラダ 果物	ミルク	おじや	お茶 おにぎり
7	火	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 そうめん汁 つくね焼き 即席漬け 果物	軟飯 そうめん汁 つくね焼き 即席漬け 果物	ミルク	ジャムパン	牛乳 お菓子
8	水	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 肉じゃが 和風サラダ 果物	軟飯 肉じゃが 和風サラダ 果物	ミルク	おじや	牛乳 きなこクリームサンド
9	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻みトマト	かた粥 かき卵野菜スープ つくね焼き ゆでブロッコリー	軟飯 かき卵野菜スープ つくね焼き ゆでブロッコリー	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
10	金	みどり粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 すまし汁 煮魚 おひたし	軟飯 すまし汁 煮魚 おひたし	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
11	土	野菜とひき肉のおじや 刻み果物	野菜とひき肉のおじや 果物	野菜とひき肉のおじや 果物	ミルク	ジャムパン	牛乳 お菓子
13	月	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 ハンバーグ じゃがいものソテー	軟飯 みそ汁 ハンバーグ じゃがいものソテー	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
14	火	お粥 野菜スープ 野菜とツナのミルク煮 刻み果物	かた粥 鶏そぼろ 洋風うどん汁 果物	軟飯 鶏そぼろ 洋風うどん汁 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
15	水	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物 刻み果物	かた粥 なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ 果物	軟飯 なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ 果物	ミルク	ジャムパン	牛乳 ジャムパン
16	木	みどり粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 野菜スープ 煮魚 ラタトゥイユ	軟飯 野菜スープ 白身魚のポワレ ラタトゥイユ	ミルク	おじや	フルーツヨーグルト
17	金	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 豚肉と野菜の炒め煮 野菜スープ 果物	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 野菜スープ 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
18	土	しらすおじや 刻み果物	しらすおじや 果物	しらすおじや 果物	ミルク	ジャムパン	牛乳 お菓子
20	月	みどり粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 豚肉と野菜の炒め煮 粉ふきいも	軟飯 みそ汁 豚肉と野菜の炒め煮 粉ふきいも	ミルク	ジャムパン	牛乳 ジャムパン
21	火	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそかき卵汁 煮魚 きゅうりの塩もみ	軟飯 みそかき卵汁 煮魚 きゅうりの塩もみ	ミルク	おじや	お茶 おにぎり
22	水	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻みトマト	かた粥 豚肉と夏野菜の煮物 ゆでとうもろこし 果物	軟飯 夏野菜カレー ゆでとうもろこし 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
25	土	野菜とひき肉のおじや 刻み果物	野菜とひき肉のおじや 果物	野菜とひき肉のおじや 果物	ミルク	ジャムパン	牛乳 お菓子
27	月	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 豚肉と野菜のみそ炒め煮 おひたし 果物	軟飯 厚揚げと野菜のみそ炒め煮 おひたし 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
28	火	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 野菜汁 煮魚 ひじきの炒り煮	軟飯 野菜汁 焼き魚 ひじきの炒り煮	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
29	水	のり粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 春雨スープ 焼きのり ジャーマンオムレツ きゅうり漬け	軟飯 春雨スープ 焼きのり ジャーマンオムレツ きゅうり漬け	ミルク	おじや	お茶 おにぎり
30	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 みそ汁 豚肉と夏野菜の甘辛煮 果物	軟飯 みそ汁 豚肉と夏野菜の甘辛煮 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
31	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 拌三絲 ピーマンと塩昆布の炒り煮 果物	軟飯 拌三絲 ピーマンと塩昆布の炒り煮 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子