

## 2021年7月離乳食 中期献立表

こばと保育園

| 日        | 曜 | 献立名                        | 材料                                      |
|----------|---|----------------------------|-----------------------------------------|
| 1        | 木 | おかゆ<br>大根のスープ<br>鶏ひき肉と野菜煮  | 米<br>大根 白菜 南瓜<br>鶏ひき肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ      |
| 2        | 金 | おかゆ<br>キャベツのスープ<br>豆腐と野菜煮  | 米<br>キャベツ 万能ねぎ<br>豆腐 人参                 |
| 3        | 土 | おかゆ<br>青梗菜のスープ<br>豆腐と野菜煮   | 米<br>青梗菜 玉ねぎ<br>豆腐 さつまいも 人参 きゅうり        |
| 5<br>19  | 月 | おかゆ<br>さつまいものスープ<br>鮭と野菜煮  | 米<br>さつまいも 白菜 ねぎ<br>鮭 人参 大根             |
| 6<br>20  | 火 | パンがゆ<br>南瓜スープ<br>鶏ひき肉と野菜煮  | 米パン<br>かぼちゃ 玉ねぎ<br>鶏ひき肉 人参 ジャガイモ きゅうり   |
| 7        | 水 | おかゆ<br>玉ねぎのスープ<br>ツナと野菜煮   | 米<br>人参 玉ねぎ<br>ツナ缶 ピーマン 絹さや             |
| 21       | 水 | おかゆ<br>キャベツスープ<br>白身魚と野菜煮  | 米<br>キャベツ 万能ねぎ<br>カラスカレイ いんげん 人参        |
| 8        | 木 | おかゆ<br>人参スープ<br>豆腐と野菜煮     | 米<br>玉ねぎ 人参 切干大根<br>豆腐 きゅうり もやし         |
| 9        | 金 | おかゆ<br>大根のスープ<br>鶏ひき肉と野菜煮  | 米<br>大根 万能ねぎ<br>鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー      |
| 10<br>24 | 土 | おかゆ<br>玉ねぎのスープ<br>鶏ひき肉と野菜煮 | 米<br>人参 玉ねぎ<br>鶏ひき肉 大根 きゅうり             |
| 12<br>26 | 月 | おかゆ<br>ねぎのスープ<br>鶏ひき肉と野菜煮  | 米<br>ねぎ ほうれん草<br>鶏ひき肉 さつまいも             |
| 13<br>27 | 火 | パンがゆ<br>人参のスープ<br>ささみと野菜煮  | 米パン<br>人参 青梗菜<br>ささみ きゅうり もやし トマト       |
| 14<br>28 | 水 | おかゆ<br>小松菜スープ<br>白身魚と野菜煮   | 米<br>小松菜 玉ねぎ<br>カラスカレイ ブロッコリー 人参        |
| 15<br>29 | 木 | おかゆ<br>人参スープ<br>鶏ひき肉と野菜煮   | 米<br>人参 ねぎ きゃべつ<br>鶏ひき肉 さつまいも もやし       |
| 16<br>30 | 金 | おかゆ<br>白菜スープ<br>豆腐と野菜煮     | 米<br>白菜 玉ねぎ ねぎ 人参 たら<br>豆腐 きゅうり トマト もやし |
| 17<br>31 | 土 | おかゆ<br>人参スープ<br>鶏ひき肉と野菜煮   | 米<br>人参 玉ねぎ<br>鶏ひき肉 きゅうり                |

☆形状は月齢に合わせています。材料の都合上献立が変更になる場合があります。