

令和6年7月 離乳食予定献立表

きりん保育園

月	火	水	木	金	土
1 お粥 チキンの柔らか煮 野菜の煮物 かつおだし汁	2 お粥 煮魚 野菜煮物 冬瓜の味噌汁	3 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	4 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	5 お粥 煮魚 野菜煮込み 三色そうめん汁	6 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁
野菜雑炊 りんご 米 鶏もも肉 玉葱 人参 胡瓜 ホールコーン缶 かつお節 りんご	野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 鮭 人参 玉葱 豚肉 ブロッコリー 冬瓜 かつお節 さつま芋	野菜雑炊 パナナ 米 鶏むね肉 じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン かつお節 パナナ	野菜雑炊 オレンジ 米 白身魚 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 かつお節 オレンジ	野菜雑炊 すいか 米 絹ごし豆腐 赤ピーマン 人参 オクラ 胡瓜 トマト ホールコーン缶 そうめん かつお節 すいか	野菜雑炊 パナナ 米 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 ほうれん草 かつお節 パナナ
8 お粥 豚ミンチと野菜の煮物 きゃべつ煮込み へちまのみそ汁	9 お粥 煮魚 南瓜とミンチの煮込み かつおだし汁	10 お粥 マーボー豆腐風 ポイル胡瓜 かつおだし汁	11 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み 青菜の味噌汁	12 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	13 お粥 ミンチと野菜の煮込み ポイルおくら 鶏と冬瓜味噌汁
野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 豚挽き肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし ピーマン しめじ へちま 沖縄豆腐 かつお節 南瓜	野菜雑炊 パナナ 米 白身魚 玉葱 胡瓜 人参 豚挽き肉 南瓜 かつお節 パナナ	野菜雑炊 オレンジ 米 豚挽き肉 玉葱 乾しいたけ グリーンピース 沖縄豆腐 胡瓜 にんじん かつお節 オレンジ	野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 白身魚 ゴーヤー 玉葱 人参 豚肉 沖縄豆腐 バクチョイ かつお節 さつま芋	野菜雑炊 メロン 米 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー かつお節 大根 メロン	米 豚挽き肉 玉葱 茄子 オクラ 冬瓜 人参 鶏もも肉 かつお節
15 	16 お粥 豚ミンチとピーマンの煮込み 胡瓜とおくらの煮物 南瓜の味噌汁 野菜雑炊 ヨーグルトパナナ 米 豚挽き肉 ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 オクラ 南瓜 玉葱 かつお節 パナナ プレーンヨーグルト	17 お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 冬瓜の味噌汁 野菜雑炊 オレンジ 米 赤魚 豚肉 人参 玉葱 ブロッコリー 冬瓜 かつお節 オレンジ	18 お弁当  パナナ 赤ちゃん菓子	19 お粥 チキンの柔らか煮 野菜のトマト煮込み かつおだし汁 鮭雑炊 りんご 米 鶏むね肉 胡瓜 もやし トマト かつお節 南瓜 鮭 りんご	20 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 豆腐の味噌汁 野菜雑炊 パナナ 米 豚肉 大根 人参 玉葱 乾しいたけ 沖縄豆腐 かつお節 パナナ
22 お粥 チキンの柔らか煮 キャベツ煮込み 冬瓜の味噌汁	23 お粥 煮魚 ピーマン煮込み 茄子のみそ汁	24 お粥 煮魚 レバーと野菜の煮込み かつおだし汁	25 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み かつおだし汁	26 お粥 チキンの柔らか煮 じゃが芋と野菜の煮込み へちまのみそ汁	27 お粥 煮魚 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁
野菜雑炊 ヨーグルトオレンジ 米 鶏もも肉 キャベツ 人参 冬瓜 ほうれん草 かつお節 オレンジ プレーンヨーグルト	野菜雑炊 パナナ 米 白身魚 トマト 玉葱 豚肉 人参 ピーマン 茄子 黄ピーマン かつお節 パナナ ささみ キャベツ 胡瓜	野菜雑炊 コーン煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 鶏レバー ピーマン 赤ピーマン レタス 胡瓜 ホールコーン缶 トマト かつお節	野菜雑炊 メロン 米 白身魚 ゴーヤー 玉葱 人参 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 メロン	野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 鶏もも肉 玉葱 じゃが芋 胡瓜 ホールコーン缶 へちま 沖縄豆腐 かつお節 さつま芋	野菜雑炊 りんご 米 絹ごし豆腐 牛肉 玉葱 にんじん 生しいたけ グリーンピース ほうれん草 かつお節 りんご
29 お粥 豆腐煮物 冬瓜ンブシー 玉葱の味噌汁 野菜雑炊 すいか 米 沖縄豆腐 人参 ねぎ 鶏ミンチ 豚肉 冬瓜 玉葱 かつお節 すいか	30 お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 鶏もも肉 ブロッコリー にんじん 玉葱 ホールコーン缶 冬瓜 かつお節 さつま芋	31 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 コーン煮物 米 豚肉 鶏レバー 玉葱 にんじん じゃが芋 茄子 冬瓜 オクラ ホールコーン缶 大根 トマト かつお節	<p>離乳食にも旬の夏野菜を使いましょう 冬瓜をすりおろしてスープにしたり、おくらも種を取り除き茹でてつぶしてネバネバの食感を 楽しんだり、ゴーヤーは長く茹でると苦みも消えます。また、トマトも皮と種をとって しっかり茹でると酸味もなくなり、うま味がでて美味しくなります！ 色々な食材を経験してかわいい表情を見せてくれると思いますよ！</p> 		

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。