



R6年7月離乳食予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
昼食	豚ひき肉/ささみ 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 昆布 きゅうり	さば/白身魚 じゃが芋 ほうれん草 トマト いんげん しめじ わかめ	ぐーやー/ささみ 大豆 冬瓜 かぼちゃ 椎茸 チンゲン菜 ゴーヤー	豚ロース/ささみ 納豆 大根 きゃべつ 長ねぎ 赤ピーマン ひじき	鶏もも肉/ささみ 人参 へちま オクラ 玉ねぎ 白菜 じゃが芋	ささみ 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 わかめ きゃべつ
3時のおやつ	大根 バナナ	ゆで卵 オレンジ	さつまいも りんご	じゃが芋 パイン	昆布 りんご	おにぎり 麦茶
	8	9	10	11	12	13
昼食	ぐーやー/ささみ 人参 玉ねぎ ナス じゃが芋 もずく ブロッコリー	まぐろ/ささみ 豆腐 人参 里芋 きゅうり ゴーヤー 切干大根	牛ロース/ささみ 卵 冬瓜 小松菜 玉ねぎ パプリカ オクラ	豚ロース/ささみ 大豆 トマト キャベツ かぼちゃ 豆苗 しめじ	鶏もも肉/ささみ じゃが芋 玉ねぎ ピーマン チンゲン菜 ひじき 人参	お弁当の日
3時のおやつ	さつまいも オレンジ	レバー バナナ	とうもろこし キウイ	じゃが芋 オレンジ	ブロッコリー りんご	おにぎり 麦茶
		16	17	18	19	20
昼食	うみ ひ 	レバー/ささみ 豆腐 人参 山東菜 大根 えのき 長ネギ	鶏もも肉/ささみ 納豆 人参 冬瓜 玉ねぎ 小松菜 もずく	お弁当会	豚ロース/ささみ かぼちゃ 白菜 長ネギ トマト いんげん ナス	ささみ 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 ピーマン もずく
3時のおやつ		いんげん パイン	ごぼう オレンジ	おにぎり りんご	じゃが芋 りんご	おにぎり 麦茶
	22	23	24	25	26	27
昼食	鶏もも肉/ささみ しらす 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ ほうれん草	ぐーやー/ささみ かぼちゃ 小松菜 パプリカ ごぼう 豆苗 エリンギ	まぐろ/白身魚 人参 きゃべつ いんげん 昆布 カブ 椎茸	豚ロース/ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 なす えのき レタス	鮭/白身魚 豆腐 大根 山東菜 舞茸 オクラ トマト	ささみ 大豆 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり キャベツ
3時のおやつ	とうもろこし オレンジ	おにぎり パイン	じゃが芋 りんご	トマト バナナ	昆布 キウイ	おにぎり 麦茶
	29	30	31	熱中症に注意！ 熱中症予防   <ol style="list-style-type: none"> 1.規則正しい生活で体調を整える。早寝・朝ごはんをしっかり食べる 2.外での活動では帽子をかぶり、炎天下での長時間の活動を避ける 3.風通しのよい服装で過ごす。 4.室内では扇風機やエアコンを利用し、温度や湿度を調整する 5.こまめに水分を補給する  		
昼食	豚ひき肉/ささみ 卵 冬瓜 人参 ナス しめじ 白菜	鶏もも肉/ささみ 豆腐 大根 里芋 赤ピーマン レタス ブロッコリー	レバー/白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 水菜 ひじき			
3時のおやつ	かぼちゃ スイカ	ごぼう オレンジ	レバー バナナ			

★上記メニューにあちびーと出汁を提供しています。

★おやつは、上記メニューとミルクを提供しています。