

R 7年8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
昼食	8月31日は、や(8)さ(3)い(1)の日♪ 夏が旬の野菜は、生で食べられるものが多く、加熱することによる栄養価の損失が抑えられることが魅力です。 水分やビタミン、ミネラルが不足しないように旬の野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！				1	2
3時のおやつ					牛肉(ささみ) 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん ごぼう	ささみ 玉ねぎ 人参 小松菜 わかめ さつまいも
昼食	4	5	6	7	8	9
3時のおやつ	鶏ひき肉(ささみ) 人参 玉ねぎ へちま モーウィ ジャガ芋 小松菜	鮭 豆腐 人参 トマト 大根 かぼちゃ 白菜	豚ロース(ささみ) 玉ねぎ パプリカ わかめ 冬瓜 ほうれん草 しめじ	ぐーやー(ささみ) 納豆 大根 山東菜 人参 トマト おくら	豚肉(ささみ) もやし キャベツ 玉ねぎ オクラ 人参 舞茸	お弁当の日
昼食	11	12	13	14	15	16
3時のおやつ	さつまいも りんご	ごぼう りんご	昆布 バナナ	スルメ バナナ	おにぎり りんご	焼じゃがいも
昼食	山の日 	合挽肉(ささみ) 卵 玉ねぎ 人参 レタス ジャガ芋 ピーマン	サバ(白身魚) 小松菜 長ねぎ 人参 きゅうり もやし さつまいも	鶏肉(ささみ) 大豆 白菜 玉ねぎ ひじき ピーマン かぼちゃ	白身魚 人参 へちま ほうれん草 きゅうり ジャガ芋 しめじ	ささみ 玉ねぎ 人参 キャベツ ジャガ芋 わかめ
3時のおやつ		大根 オレンジ	さつまいも キウイ	じゃがいも りんご	ブロッコリー オレンジ	ゆで卵
昼食	18	19	20	21	22	23
3時のおやつ	鶏肉(ささみ) チンゲン菜 人参 長ねぎ わかめ ナス ジャガ芋	豚肉(ささみ) 豆腐 人参 ゴーヤー 椎茸 パクチョイ 玉ねぎ	赤身魚(白身魚) モーウィ トマト いんげん ピーマン キャベツ 昆布	豚ひき肉(ささみ) しらす 白ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ ジャガ芋	レバー(ささみ) 人参 小松菜 ごぼう もずく エリンギ 冬瓜	ささみ 玉ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ ひじき
3時のおやつ	かぼちゃ りんご	ゴーヤー オレンジ	さつまいも パイン	ごぼう りんご	トマト バナナ	大根
昼食	25	26	27	28	29	30
3時のおやつ	鶏肉(ささみ) 豆腐 人参 オクラ 玉ねぎ 大根 山東菜	ぐーやー(ささみ) 冬瓜 パプリカ 小松菜 椎茸 ひじき かぼちゃ	サバ(白身魚) 人参 ごぼう えのき ジャガ芋 ひじき ほうれん草	豚ロース(ささみ) トマト 蓮根 ナス さつまいも わかめ 白菜	鮭(白身魚) 卵 人参 玉ねぎ しめじ ジャガ芋 小松菜	ささみ 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 わかめ 白菜
3時のおやつ	ジャガ芋 りんご	レバー バナナ	さつまいも キウイ	昆布 りんご	ゆで卵 オレンジ	きゅうり

★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。