

# R7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
	4	5	6	7	8	9
昼食	鶏ひき肉（ささみ） 人参 玉ねぎ へちま モーウイ 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 きゅべつ 玉ねぎ オクラ 人参 舞茸	お弁当の日
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
	11	12	13	14	15	16
昼食	山の日 	合挽肉（ささみ）卵 玉ねぎ 人参 レタス じゃが芋 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 じゃが芋 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	プロッコリー オレンジ	ゆで卵	
	18	19	20	21	22	23
昼食	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 バクチョイ 玉ねぎ	赤身魚（白身魚） モーウイ 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
	25	26	27	28	29	30
昼食	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 じゃが芋 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 じゃが芋 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	じゃが芋 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、ト記メニューとミルクを提供しています。