7月　離乳食だより

認定こども園つばめ・チェリー保育園

		初期		中期				後期・完了食				
		主　食	副食	主食	主菜	副菜	おやつ	主食	主菜	副菜	果物	おやつ
1	火	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	ささみのくず煮	だいこん・たまねぎスープ	白せんべい	ごはん	鶏肉と野菜の炒め物	大根とかにしぐれのサラダ	オレンジ	食パン
2	水	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	白身魚の煮物	豆腐・にんじんスープ	バナナ	ごはん	白身魚のてりやき	豆腐とわかめの味噌汁	バナナ	マカロニきなこ
3	木	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	ほうれん草・にんじんスープ	じゃがいもマッシュ	白せんべい		七夕そうめん	ほうれん草のしらす和え	青リンゴゼリー	バナナカステラ
4	金	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	ささみのくず煮	だいこん・たまねぎスープ	バナナ	ごはん	豚肉と大豆の煮物	もやしとハムのサラダ	オレンジ	ココア蒸しパン
5	土	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	豆腐・にんじん・キャベツのスープ		白せんべい	ごはん	麻婆豆腐	切干大根とツナのサラダ	ヨーグルト	ビスコ
6	日											
7	月	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	ささみのくず煮	ほうれん草・玉ねぎスープ	バナナ	ごはん	じゃがいもの小判焼き	大豆と昆布の煮物	バナナ	食パン
8	火	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	白身魚の煮物	豆腐・キャベツスープ	白せんべい	ごはん	肉じゃが	ほうれん草のおかか和え	オレンジ	バームクーヘン
9	水	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	ささみのくず煮	だいこん・にんじんスープ	バナナ	ごはん	大根と厚揚げのそぼろ煮	キャベツとひじきのサラダ	バナナ	ぽたぽた焼き
10	木	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	ほうれん草・にんじんスープ	じゃがいもマッシュ	白せんべい	ごはん	鶏肉のてりやき	ほうれん草とコーンのサラダ	オレンジ	ロールパン
11	金	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	白身魚の煮物	だいこん・玉ねぎスープ	バナナ		和風スパゲティ	キャベツとハムのサラダ	バナナ	うす塩せんべい
12	土				ベビーフード		白せんべい		愛情弁当			マリービスケット
13	日											
14	月	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	ささみのくず煮	じゃがいも・にんじんスープ	白せんべい	ごはん	豚肉の野菜炒め	切干大根のサラダ	オレンジ	ぱりんこ
15	火	おかゆ	はくさいスープ	おかゆ	白身魚の煮物	たまねぎ・はくさいスープ	バナナ	ごはん	白身魚のてりやき	具沢山わかめスープ	バナナ	ヨーグルト
16	水	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	ささみのくず煮	キャベツ・ほうれん草スープ	白せんべい	ごはん	豚肉とごぼうの煮物	マカロニサラダ	オレンジ	食パン
17	木	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	豆腐・はくさいスープ	にんじんスティック	バナナ	ごはん	炒り豆腐	春雨のサラダ	バナナ	おにぎりせんべい
18	金	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	白身魚の煮物	たまねぎ・じゃがいもスープ	白せんべい	ごはん	カレーライス	キャベツとツナの和風サラダ	オレンジ	黒糖蒸しパン
19	土	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	豆腐・大根・にんじんのスープ		バナナ	ごはん	鶏肉と大根の煮物	きゅうりのポテトサラダ	バナナ	チョイスクッキー
20	日											
21	月	海の日										
22	火	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	豆腐・キャベツのスープ	にんじんスティック	白せんべい		焼きそば	きゅうりとツナのサラダ	バナナ	フルーツムース
23	水	おかゆ	はくさいスープ	おかゆ	白身魚の煮物	たまねぎ・はくさいスープ	バナナ	ごはん	白身魚の煮物	野菜たっぷり味噌汁	オレンジ	マカロニきなこ
24	木	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	ささみのくず煮	ほうれん草・	白せんべい	ごはん	豚肉の野菜炒め	ほうれんそうのごま和え	バナナ	うす塩せんべい
25	金	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	白身魚の煮物	にんじん・じゃがいもスープ	バナナ		ハヤシライス	大根とツナのサラダ	オレンジ	リンゴゼリー
26	土				ベビーフード		白せんべい		愛情弁当			ムーンライト
27	日											
28	月	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	豆腐・ほうれん草スープ	じゃがいもマッシュ	白せんべい	ごはん	じゃがいもの小判焼き	スパゲティサラダ	バナナ	ロアンヌ
29	火	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	白身魚の煮物	だいこん・にんじんスープ	バナナ	ごはん	筑前煮	大根としらすのサラダ	オレンジ	きなこ蒸しパン
30	水	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	ささみのくず煮	豆腐・たまねぎスープ	白せんべい	ごはん	絹揚げのそぼろあん	大豆とひじきの煮物	バナナ	ぱりんこ
31	木	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	白身魚の煮物	キャベツ・にんじんスープ	バナナ	ごはん	豚肉とごぼうの味噌炒め	枝豆サラダ	オレンジ	お好み焼き