

# 7月の予定献立表

|               | 月                                          | 火                                    | 水                                    | 木                                    | 金                                             | 土                                 |
|---------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------|
| 午前<br>(未満児のみ) |                                            |                                      | 1                                    | 2                                    | 3                                             | 4                                 |
| 牛乳、ボーロ        | 牛乳、せんべい                                    | 牛乳、ビスコ                               | 牛乳、パイ菓子                              |                                      |                                               |                                   |
| 昼食            |                                            |                                      | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の桑焼き<br>ごぼうサラダ       | ごはん<br>トマトスープ<br>ハンバーグ<br>白菜と小松菜のお浸し | ごはん<br>味噌汁<br>白身魚のフライ<br>ポン酢和え                | 回鍋肉丼<br>さつまいもの味噌汁<br>きゅうりとわかめの酢の物 |
| 午後            |                                            |                                      | 牛乳、チーズ蒸しパン                           | お茶、プリン(市販)                           | 牛乳、ドーナツ(市販)                                   | 牛乳、ハッピータン                         |
| 延長            |                                            |                                      | お茶、クラッカー                             | お茶、ビスケット                             | お茶、せんべい                                       | お茶、スナック菓子                         |
| 午前<br>(未満児のみ) | 6                                          | 7                                    | 8                                    | 9                                    | 10                                            | 11                                |
| 牛乳、クラッカー      | 牛乳、ビスケット                                   | 牛乳、あられ                               | 牛乳、クッキー                              | 牛乳、白い風船                              | 牛乳、せんべい                                       |                                   |
| 昼食            | ごはん<br>かきたま汁<br>豚肉と野菜の味噌炒め<br>バナナ          | 七夕そうめん<br>鶏と豆腐のつくね<br>ポテトサラダ<br>オレンジ | ハヤシライス<br>もやしとツナのごま和え<br>りんご         | 炊き込みご飯<br>すまし汁<br>鮭の塩焼き<br>小松菜の和え物   | ロールパン<br>野菜スープ<br>ミートオムレツ<br>レタスサラダ           | 鶏そぼろ丼<br>中華スープ<br>オレンジ            |
| 午後            | 牛乳、ラスク                                     | 牛乳、七夕ゼリー                             | 牛乳、きなこマカロニ                           | 牛乳、せんべい                              | お茶、ゆかりおにぎり                                    | 牛乳、パイ菓子                           |
| 延長            | お茶、リッツ                                     | お茶、こつぶこ                              | お茶、せんべい                              | お茶、スナック菓子                            | お茶、クラッカー                                      | お茶、ビスケット                          |
| 午前<br>(未満児のみ) | 13                                         | 14                                   | 15                                   | 16                                   | 17                                            | 18                                |
| 牛乳、ウエハース      | 牛乳、せんべい                                    | グレープジュース<br>クッキー                     | 牛乳、パイ菓子                              | 牛乳、ウエハース                             | 牛乳、ビスコ                                        |                                   |
| 昼食            | ごはん<br>セロリのスープ<br>魚の野菜あんかけ<br>春雨の中華和え      | 冷やし中華<br>大豆とごぼうの炒め煮<br>すいか           | 菜飯ご飯<br>野菜スープ<br>豚肉の生姜焼き<br>付)ブロッコリー | ごはん<br>すまし汁<br>エビと野菜のかき揚げ<br>白菜の和え物  | ★食育の日★<br>おつきりにみうどん<br>もやしの納豆和え<br>バナナ        | ごはん<br>味噌汁<br>肉野菜炒め<br>りんご        |
| 午後            | 牛乳、せんべい                                    | 牛乳、小倉トースト                            | 牛乳、おからドーナツ                           | ヤクルト、せんべい                            | 牛乳、味噌ポテト                                      | 牛乳、ビスケット                          |
| 延長            | お茶、クラッカー                                   | お茶、せんべい                              | お茶、こつぶこ                              | お茶、ハッピータン                            | お茶、あられ                                        | お茶、スナック菓子                         |
| 午前<br>(未満児のみ) | 20                                         | 21                                   | 22                                   | 23                                   | 24                                            | 25                                |
| 牛乳、きなこ菓子      | オレンジジュース<br>スナック菓子                         | 牛乳、あられ                               |                                      |                                      | 牛乳、ハッピータン                                     |                                   |
| 昼食            | ごはん<br>野菜スープ<br>豚肉と玉ねぎのカレ-炒め<br>切り干し大根の和え物 | ごはん<br>すまし汁<br>鯖の西京焼き<br>ピーマンのツナ和え   | 関西風お好み焼き<br>わかめスープ<br>トマトサラダ         | 🌊海の日🌊                                | 🏆スポーツの日🏆                                      | 豚丼<br>コンソメスープ<br>バナナ              |
| 午後            | お茶、すいか                                     | 牛乳、アメリカンドッグ                          | 牛乳、せんべい                              |                                      |                                               | 牛乳、せんべい                           |
| 延長            | お茶、ビスケット                                   | お茶、クラッカー                             | お茶、スナック菓子                            |                                      |                                               | お茶、スナック菓子                         |
| 午前<br>(未満児のみ) | 27                                         | 28                                   | 29                                   | 30                                   | 31                                            |                                   |
| 牛乳、きなこ菓子      | 牛乳、クラッカー                                   | 牛乳、白い風船                              | 飲むヨーグルト<br>ウエハース                     | 牛乳、サブレ                               |                                               |                                   |
| 昼食            | ごはん<br>なめこの味噌汁<br>白身魚のピカタ<br>コーンサラダ        | 食パン<br>ポークビーンズ<br>キャベツのツナ和え<br>りんご   | ごはん<br>味噌汁<br>茄子と豚肉の炒め物<br>千切りサラダ    | ごはん<br>中華スープ<br>白身魚の照り焼き<br>かみかみサラダ  | ★お誕生日給食★<br>ごはん<br>澄まし汁<br>ささみのチーズフライ<br>温サラダ |                                   |
| 午後            | お茶、フルチェ                                    | お茶、鮭おにぎり                             | 牛乳、きなこ揚げパン                           | 牛乳、せんべい                              | ジョア、カップケーキ                                    |                                   |
| 延長            | お茶、こつぶこ                                    | お茶、せんべい                              | お茶、あられ                               | お茶、ハッピータン                            | お茶、ビスケット                                      |                                   |



発行日：令和2年7月  
作成者：鳥田 有実

## 給食だより

☀ 毎日暑い日が続いています。子どもたちが育てている野菜たちも、太陽の光を浴びて元気に育っています。

☾ 今月7日は七夕です。七夕は、織姫と彦星が年に1度だけ天の川で会える日とされています。短冊に願い事を書くようになったのは、昔の人が、織物の上手な織姫のように、「物事が上達しますように」と、短冊にお願いをしたことが始まりだそうです。皆さんも短冊に、名前とお願い事を書いて笹の葉に飾ってみましょう。

☾ 毎月19日は、食育の日で日本各地の郷土料理を提供いたします。今月(17日)は、群馬県や埼玉県北部・秩父地方の郷土料理です。

おつきりにみうどんは、こねた生地をへうの上から直接鍋へ「切り込む」調理法に由来しています。北毛では「ほうとう」、東毛では「にぼうとう」と呼ばれています。

## 献立平均給与栄養量

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| エネルギー | 未満児 483kcal・以上児 535kcal |
| たんぱく質 | 未満児 18.4g・以上児 20.7g     |
| 脂質    | 未満児 16.2g・以上児 16.6g     |

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

# 7月の完了期 予定献立表

|               |  | 月                                        |             | 火                                    |                    | 水                                    |                  | 木                                    |                  | 金                                      |             | 土                                 |              |
|---------------|--|------------------------------------------|-------------|--------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|------------------|--------------------------------------|------------------|----------------------------------------|-------------|-----------------------------------|--------------|
| 午前<br>(未満児のみ) |  |                                          |             |                                      |                    | 1                                    | 牛乳、ポーロ           | 2                                    | 牛乳、せんべい          | 3                                      | 牛乳、ビスコ      | 4                                 | 牛乳、パイ菓子      |
| 昼食            |  |                                          |             |                                      |                    | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の桑焼き<br>ごぼうサラダ       |                  | ごはん<br>トマトスープ<br>ハンバーグ<br>白菜と小松菜のお浸し |                  | ごはん<br>味噌汁<br>白身魚のフライ<br>ポン酢和え         |             | 回鍋肉丼<br>さつまいもの味噌汁<br>きゅうりとわかめの酢の物 |              |
| 午後            |  |                                          |             |                                      |                    | 牛乳、チーズ蒸しパン                           |                  | お茶、プリン(市販)                           |                  | 牛乳、ドーナツ(市販)                            |             | 牛乳、ハッピータン                         |              |
| 延長            |  |                                          |             |                                      |                    | お茶、クラッカー                             |                  | お茶、ビスケット                             |                  | お茶、せんべい                                |             | お茶、スナック菓子                         |              |
| 午前<br>(未満児のみ) |  | 6                                        | 牛乳、クラッカー    | 7                                    | 牛乳、ビスケット           | 8                                    | 牛乳、あられ           | 9                                    | 牛乳、クッキー          | 10                                     | 牛乳、白い風船     | 11                                | 牛乳、せんべい      |
| 昼食            |  | ごはん<br>かきたま汁<br>豚肉と野菜の味噌炒め<br>バナナ        |             | 七夕そうめん<br>鶏と豆腐のつくね<br>ポテトサラダ<br>オレンジ |                    | ハヤシライス<br>もやしとツナのごま和え<br>りんご         |                  | 炊き込みご飯<br>すまし汁<br>鮭の塩焼き<br>小松菜の和え物   |                  | ロールパン<br>野菜スープ<br>ミートオムレツ<br>レタスサラダ    |             | 鶏そぼろ丼<br>中華スープ<br>オレンジ            |              |
| 午後            |  | 牛乳、ラスク                                   |             | 牛乳、七夕ゼリー                             |                    | 牛乳、きなこマカロニ                           |                  | 牛乳、せんべい                              |                  | お茶、ゆかりおにぎり                             |             | 牛乳、パイ菓子                           |              |
| 延長            |  | お茶、リッツ                                   |             | お茶、こつぶっこ                             |                    | お茶、せんべい                              |                  | お茶、スナック菓子                            |                  | お茶、クラッカー                               |             | お茶、ビスケット                          |              |
| 午前<br>(未満児のみ) |  | 13                                       | 牛乳<br>ウエハース | 14                                   | 牛乳、せんべい            | 15                                   | グレープジュース<br>クッキー | 16                                   | 牛乳、パイ菓子          | 17                                     | 牛乳<br>ウエハース | 18                                | 牛乳、ビスコ       |
| 昼食            |  | ごはん<br>セロリのスープ<br>魚の野菜あんかけ<br>春雨の中華和え    |             | 冷やし中華<br>大豆とごぼうの炒め煮<br>すいか           |                    | 菜飯ご飯<br>野菜スープ<br>豚肉の生姜焼き<br>付)ブロッコリー |                  | ごはん<br>すまし汁<br>エビと野菜のかき揚げ<br>白菜の和え物  |                  | ★食育の日★<br>おつきりにみうどん<br>もやしの納豆和え<br>バナナ |             | ごはん<br>味噌汁<br>肉野菜炒め<br>りんご        |              |
| 午後            |  | 牛乳、せんべい                                  |             | 牛乳、小倉トースト                            |                    | 牛乳、おからドーナツ                           |                  | ヤクルト、せんべい                            |                  | 牛乳、味噌ポテト                               |             | 牛乳、ビスケット                          |              |
| 延長            |  | お茶、クラッカー                                 |             | お茶、せんべい                              |                    | お茶、こつぶっこ                             |                  | お茶、ハッピータン                            |                  | お茶、あられ                                 |             | お茶、スナック菓子                         |              |
| 午前<br>(未満児のみ) |  | 20                                       | 牛乳、きなこ菓子    | 21                                   | オレンジジュース<br>スナック菓子 | 22                                   | 牛乳、あられ           | 23                                   |                  | 24                                     |             | 25                                | 牛乳<br>ハッピータン |
| 昼食            |  | ごはん<br>野菜スープ<br>豚肉と玉ねぎの炒め物<br>切り干し大根の和え物 |             | ごはん<br>すまし汁<br>鮭の西京焼き<br>ピーマンのツナ和え   |                    | 関西風お好み焼き<br>わかめスープ<br>トマトサラダ         |                  | 🌊海の日🌊                                |                  | 🏀スポーツの日🏀                               |             | 豚丼<br>コンソメスープ<br>バナナ              |              |
| 午後            |  | お茶、すいか                                   |             | 牛乳、アメリカンドッグ                          |                    | 牛乳、せんべい                              |                  |                                      |                  |                                        |             | 牛乳、せんべい                           |              |
| 延長            |  | お茶、ビスケット                                 |             | お茶、クラッカー                             |                    | お茶、スナック菓子                            |                  |                                      |                  |                                        |             | お茶、スナック菓子                         |              |
| 午前<br>(未満児のみ) |  | 27                                       | 牛乳、きなこ菓子    | 28                                   | 牛乳、クラッカー           | 29                                   | 牛乳、白い風船          | 30                                   | 飲むヨーグルト<br>ウエハース | 31                                     | 牛乳、サブレ      |                                   |              |
| 昼食            |  | ごはん<br>なめこの味噌汁<br>白身魚のピカタ<br>コーンサラダ      |             | 食パン<br>ポークビーンズ<br>キャベツのツナ和え<br>りんご   |                    | ごはん<br>味噌汁<br>茄子と豚肉の炒め物<br>千切りサラダ    |                  | ごはん<br>中華スープ<br>白身魚の照り焼き<br>かみかみサラダ  |                  | ごはん<br>澄まし汁<br>ささみのチーズフライ<br>温サラダ      |             |                                   |              |
| 午後            |  | お茶、フルーチェ                                 |             | お茶、鮭おにぎり                             |                    | 牛乳、きなこ揚げパン                           |                  | 牛乳、せんべい                              |                  | ジョア、カップケーキ                             |             |                                   |              |
| 延長            |  | お茶、こつぶっこ                                 |             | お茶、せんべい                              |                    | お茶、あられ                               |                  | お茶、ハッピータン                            |                  | お茶、ビスケット                               |             |                                   |              |



発行日：令和2年7月  
作成者：鳥田 有実

## 給食だより

☀ 毎日暑い日が続いています。子どもたちが育てている野菜たちも、太陽の光を浴びて元気に育っています。

☾ 今月7日は七夕です。七夕は、織姫と彦星が年に1度だけ天の川で会える日とされています。短冊に願い事を書くようになったのは、昔の人が、織物の上手な織姫のように、「物事が上達しますように」と、短冊にお願いをしたことが始まりだそうです。皆さんも短冊に、名前とお願い事を書いて笹の葉に飾ってみましょう。

☾ 毎月19日は、食育の日で日本各地の郷土料理を提供いたします。今月(17日)は、群馬県や埼玉県北部・秩父地方の郷土料理です。おつきりにみうどんは、こねた生地をへらの上から直接鍋へ「切り込む」調理法に由来しています。北毛では「ほうとう」、東毛では「にぼうとう」と呼ばれています。

## 献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児 483kcal・以上児 535kcal  
たんぱく質 未満児 18.4g・以上児 20.7g  
脂質 未満児 16.2g・以上児 16.6g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

# 2020年度 7月の離乳食献立表 後期

廿日市保育園



| 日  | 曜 | 朝おやつ    | 午前食                           | 午後おやつ | 食材名                                                             |
|----|---|---------|-------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------|
| 1  | 水 | クッキー    | 全粥、味噌汁、鶏の煮物、にんじんスティック         | ビスケット | 米、かぼちゃ、キャベツ、さつまいも、にんじんこんぶだし、麦みそ、鶏ひき肉、ソフト豆腐、薄口醤油、片栗粉             |
| 2  | 木 | ビスケット   | 全粥、トマトスープ、鶏の煮物、にんじんスティック      | ウエハース | 米、さつまいも、トマト、玉葱、人参、小松菜、白菜、鶏ガラ、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉          |
| 3  | 金 | せんべい    | さつまいも粥、味噌汁、白身魚の煮物、じゃがいもスティック  | クッキー  | 米、さつまいも、木綿豆腐、白菜、玉葱、じゃが芋、こんぶだし、麦みそ、赤魚、薄口醤油、片栗粉                   |
| 4  | 土 | ビスケット   | 全粥、味噌汁、鶏の煮物、さつまいもスティック        | せんべい  | 米、さつまいも、玉葱、赤ピーマン、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉                      |
| 5  | 日 |         |                               |       |                                                                 |
| 6  | 月 | ウエハース   | 全粥、野菜スープ、鮭の味噌煮、バナナスティック       | せんべい  | 米、キャベツ、小松菜、玉葱、人参、さつまいも、バナナ、鶏ガラ、鮭、こんぶだし、麦みそ、片栗粉                  |
| 7  | 火 | ビスケット   | 七タうどん、赤魚の煮物、オレンジ              | クッキー  | うどん、人参、玉葱、木綿豆腐、コーン、オレンジ、赤魚、薄口醤油、こんぶだし、片栗粉                       |
| 8  | 水 | クッキー    | シーチキン粥、味噌汁、鶏の煮物、りんごスティック      | ビスケット | 全粥、マグロ缶、玉葱、じゃが芋、人参、鶏ひき肉、ソフト豆腐、りんご、こんぶだし、麦みそ、薄口醤油、片栗粉            |
| 9  | 木 | ビスケット   | さつまいも粥、すまし汁、鮭のうま煮、じゃがいもスティック  | ウエハース | 米、さつまいも、白菜、人参、えのき、じゃが芋、鮭、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉                         |
| 10 | 金 | せんべい    | 食パンスティック、野菜スープ、鶏の煮物、きゅうりスティック | クッキー  | 食パン、チンゲンサイ、玉葱、人参、さつまいも、コーン、きゅうり、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、鶏ガラ、薄口醤油、片栗粉   |
| 11 | 土 | ビスケット   | 鶏そぼろ丼、中華スープ、オレンジ              | せんべい  | 米、鶏ひき肉、ソフト豆腐、白菜、玉葱、コーン、さつまいも、オレンジ、こんぶだし、鶏ガラ、薄口醤油、片栗粉            |
| 12 | 日 |         |                               |       |                                                                 |
| 13 | 月 | ウエハース   | さつまいも粥、野菜スープ、魚の煮物、きゅうりスティック   | せんべい  | 米、さつまいも、玉葱、チンゲンサイ、人参、きゅうり、赤魚、ソフト豆腐、鶏ガラ、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉           |
| 14 | 火 | ビスケット   | 野菜うどん、鶏の煮物、すいか                | クッキー  | うどん、きゅうり、人参、さつまいも、すいか、鶏ひき肉、ソフト豆腐、鶏ガラ、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉             |
| 15 | 水 | クッキー    | さつまいも粥、野菜スープ、鶏の煮物、大根スティック     | ビスケット | 米、さつまいも、はくさい、たまねぎ、にんじん、ソフト豆腐、コーン、鶏ガラだし、鶏ひき肉、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、きゅうり |
| 16 | 木 | ビスケット   | 全粥、すまし汁、鮭の煮物、にんじんスティック        | ウエハース | 米、木綿豆腐、玉葱、人参、さつまいも、ほうれんそう、鮭、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉                      |
| 17 | 金 | せんべい    | おつきりこみうどん、鶏の煮物、バナナスティック       | クッキー  | うどん、里芋、にんじん、大根、さつまいも、バナナ、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉              |
| 18 | 土 | ビスケット   | 全粥、味噌汁、鶏の煮物、りんごスティック          | せんべい  | 米、さつまいも、玉葱、キャベツ、葉ねぎ、りんご、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、鶏ガラ、薄口醤油、片栗粉           |
| 19 | 日 |         |                               |       |                                                                 |
| 20 | 月 | ウエハース   | さつまいも粥、野菜スープ、鶏の煮物、にんじんスティック   | せんべい  | 米、さつまいも、チンゲンサイ、人参、コーン、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉                 |
| 21 | 火 | ビスケット   | 全粥、すまし汁、鮭の煮物、にんじんスティック        | クッキー  | 米、木綿豆腐、玉葱、ピーマン、人参、鮭、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉                              |
| 22 | 水 | クッキー    | さつまいも粥、野菜スープ、鶏の煮物、きゅうりスティック   | ビスケット | 米、さつまいも、玉葱、キャベツ、大根、人参、きゅうり、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、薄口醤油、鶏ガラ、片栗粉        |
| 23 | 木 | 海の日🌊    |                               |       |                                                                 |
| 24 | 金 | スポーツの日🏆 |                               |       |                                                                 |
| 25 | 土 | ビスケット   | 鶏丼、野菜スープ、バナナスティック             | せんべい  | 米、鶏ひき肉、玉葱、人参、葉ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、コーン、バナナ、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉             |
| 26 | 日 |         |                               |       |                                                                 |
| 27 | 月 | ウエハース   | さつまいも粥、味噌汁、魚の煮物、にんじんスティック     | せんべい  | 米、さつまいも、玉葱、コーン、キャベツ、人参、赤魚、ソフト豆腐、麦みそ、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉              |
| 28 | 火 | ビスケット   | 食パンスティック、野菜スープ、鶏の煮物、りんごスティック  | クッキー  | 食パン、じゃが芋、玉葱、人参、キャベツ、りんご、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉               |
| 29 | 水 | クッキー    | 全粥、味噌汁、鶏の煮物、きゅうりスティック         | ビスケット | 米、さつまいも、玉葱、なす、だいこん、きゅうり、鶏ひき肉、ソフト豆腐、麦みそ、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉           |
| 30 | 木 | ビスケット   | さつまいも粥、野菜スープ、魚の煮物、大根スティック     | ウエハース | 米、さつまいも、キャベツ、玉葱、人参、ほうれん草、大根、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、鶏ガラ、薄口醤油、片栗粉       |
| 31 | 金 | せんべい    | 全粥、すまし汁、鶏の煮物、じゃがいもスティック       | クッキー  | 米、白菜、人参、えのき、ブロッコリー、さつまいも、じゃがいも、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉        |

※園の都合により献立を変更する場合があります。

# 2020年度 7月の離乳食献立表 中期



廿日市保育園

| 日  | 曜 | 午前食                           | 食材名                                                  |
|----|---|-------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1  | 水 | 7倍粥、かぼちゃスープ、鶏の煮物              | 米、かぼちゃ、きゃべつ、さつまいも、にんじん、こんぶだし、片栗粉、鶏ひき肉、ソフト豆腐          |
| 2  | 木 | 7倍粥、トマトスープ、鶏の煮物               | 米、さつまいも、トマト、たまねぎ、にんじん、こまつな、はくさい、こんぶだし、片栗粉、鶏ひき肉、ソフト豆腐 |
| 3  | 金 | さつまいも粥、すまし汁、白身魚の煮物            | 米、さつまいも、木綿豆腐、はくさい、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉、赤魚                  |
| 4  | 土 | 7倍粥、野菜スープ、鶏の煮物                | 米、さつまいも、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、こんぶだし、片栗粉、鶏ひき肉、ソフト豆腐         |
| 5  | 日 |                               |                                                      |
| 6  | 月 | 7倍粥、野菜スープ、鮭の煮物                | 米、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉、鮭              |
| 7  | 火 | 野菜粥、赤魚の煮物、すまし汁                | 米、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、こんぶだし、木綿豆腐、片栗粉、赤魚                  |
| 8  | 水 | 7倍粥、野菜スープ、鶏の煮物                | 米、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、こんぶだし、片栗粉、鶏ひき肉、ソフト豆腐               |
| 9  | 木 | 7倍粥、すまし汁、鮭の旨煮                 | 米、さつまいも、はくさい、にんじん、こんぶだし、鮭、片栗粉                        |
| 10 | 金 | 7倍粥、野菜スープ、鶏肉と豆腐のそぼろ煮          | 米、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉、鶏ひき肉、ソフト豆腐        |
| 11 | 土 | 7倍粥、野菜スープ、鶏肉と豆腐のそぼろ煮          | 米、はくさい、たまねぎ、さつまいも、こんぶだし、片栗粉、鶏ひき肉、ソフト豆腐               |
| 12 | 日 |                               |                                                      |
| 13 | 月 | さつまいも粥、野菜スープ、魚の旨煮             | 米、さつまいも、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ソフト豆腐、こんぶだし、片栗粉、赤魚          |
| 14 | 火 | 野菜うどん、鶏肉と豆腐のそぼろ煮、             | うどん、きゅうり、にんじん、さつまいも、こんぶだし、鶏ひき肉、ソフト豆腐、片栗粉             |
| 15 | 水 | さつまいも粥、野菜スープ、鶏肉と豆腐のそぼろ煮       | 米、さつまいも、チンゲンサイ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉、鶏ひき肉、ソフト豆腐 |
| 16 | 木 | 7倍粥、すまし汁、鮭の旨煮                 | 米、たまねぎ、さつまいも、ほうれんそう、こんぶだし、片栗粉、鮭                      |
| 17 | 金 | おっきりこみうどん、鶏肉と豆腐のそぼろ煮、バナナスティック | うどん、にんじん、だいこん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉、鶏ひき肉、ソフト豆腐、バナナ         |
| 18 | 土 | 7倍粥、すまし汁、鶏肉と豆腐のそぼろ煮           | 米、さつまいも、たまねぎ、キャベツ、こんぶだし、片栗粉、鶏ひき肉、ソフト豆腐、              |
| 19 | 日 |                               |                                                      |
| 20 | 月 | さつまいも粥、野菜スープ、鶏肉と豆腐のそぼろ煮       | 米、さつまいも、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉、鶏ひき肉、ソフト豆腐、       |
| 21 | 火 | 7倍粥、すまし汁、鮭の旨煮                 | 米、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉、鮭                         |
| 22 | 水 | さつまいも粥、野菜スープ、鶏肉と豆腐のそぼろ煮       | 米、さつまいも、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、ソフト豆腐、こんぶだし、片栗粉、鶏ひき肉     |
| 23 | 木 | 海の日🌊                          |                                                      |
| 24 | 金 | スポーツの日🏆                       |                                                      |
| 25 | 土 | 鶏丼、野菜スープ、バナナスティック             | 米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、こんぶだし、片栗粉、バナナ           |
| 26 | 日 |                               |                                                      |
| 27 | 月 | さつまいも粥、すまし汁、魚の旨煮              | 米、さつまいも、たまねぎ、キャベツ、ソフト豆腐、こんぶだし、片栗粉、赤魚                 |
| 28 | 火 | 7倍粥、野菜スープ、鶏肉と豆腐のそぼろ煮          | 米、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こんぶだし、片栗粉、鶏ひき肉、ソフト豆腐          |
| 29 | 水 | 7倍粥、野菜スープ、鶏肉と豆腐のそぼろ煮          | 米、さつまいも、たまねぎ、だいこん、こんぶだし、片栗粉、鶏ひき肉、ソフト豆腐               |
| 30 | 木 | さつまいも粥、野菜スープ、魚の旨煮             | 米、さつまいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、こんぶだし、片栗粉、赤魚           |
| 31 | 金 | 7倍粥、すまし汁、鶏肉と豆腐のそぼろ煮           | 米、はくさい、にんじん、ブロッコリー、さつまいも、こんぶだし、片栗粉、鶏ひき肉、ソフト豆腐        |

※圖の都合により献立を変更する場合があります。

# 2020年度 7月の離乳食献立表 初期

廿日市保育園



| 日  | 曜 | 午前食          | 食材名                                       |
|----|---|--------------|-------------------------------------------|
| 1  | 水 | 10倍粥、かぼちゃスープ | 米、かぼちゃ、キャベツ、さつまいも、にんじん、こんぶだし、片栗粉          |
| 2  | 木 | 10倍粥、野菜スープ   | 米、さつまいも、たまねぎ、にんじん、こまつな、はくさい、こんぶだし、片栗粉     |
| 3  | 金 | さつまいも粥、すまし汁  | 米、さつまいも、はくさい、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉               |
| 4  | 土 | 10倍粥、野菜スープ   | 米、さつまいも、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉               |
| 5  | 日 |              |                                           |
| 6  | 月 | 10倍粥、野菜スープ   | 米、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉     |
| 7  | 火 | 野菜粥、すまし汁     | 米、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、こんぶだし、片栗粉               |
| 8  | 水 | 10倍粥、野菜スープ   | 米、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、こんぶだし、片栗粉               |
| 9  | 木 | 10倍粥、すまし汁    | 米、さつまいも、はくさい、にんじん、こんぶだし、片栗粉               |
| 10 | 金 | 10倍粥、野菜スープ   | 米、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉        |
| 11 | 土 | 10倍粥、野菜スープ   | 米、はくさい、たまねぎ、さつまいも、こんぶだし、片栗粉               |
| 12 | 日 |              |                                           |
| 13 | 月 | さつまいも粥、野菜スープ | 米、さつまいも、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、こんぶだし、片栗粉        |
| 14 | 火 | 10倍粥、野菜スープ   | 米、きゅうり、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉               |
| 15 | 水 | さつまいも粥、野菜スープ | 米、さつまいも、チンゲンサイ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉 |
| 16 | 木 | 10倍粥、すまし汁    | 米、たまねぎ、さつまいも、ほうれんそう、こんぶだし、片栗粉             |
| 17 | 金 | 10倍粥、野菜スープ   | 米、にんじん、だいこん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉               |
| 18 | 土 | 10倍粥、すまし汁    | 米、さつまいも、たまねぎ、キャベツ、こんぶだし、片栗粉               |
| 19 | 日 |              |                                           |
| 20 | 月 | さつまいも粥、野菜スープ | 米、さつまいも、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉        |
| 21 | 火 | 10倍粥、すまし汁    | 米、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉                     |
| 22 | 水 | さつまいも粥、野菜スープ | 米、さつまいも、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、こんぶだし、片栗粉     |
| 23 | 木 | 海の日🌊         |                                           |
| 24 | 金 | スポーツの日🏆      |                                           |
| 25 | 土 | 10倍粥、野菜スープ   | 米、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、こんぶだし、片栗粉              |
| 26 | 日 |              |                                           |
| 27 | 月 | さつまいも粥、すまし汁  | 米、さつまいも、たまねぎ、キャベツ、こんぶだし、片栗粉               |
| 28 | 火 | 10倍粥、野菜スープ   | 米、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こんぶだし、片栗粉          |
| 29 | 水 | 10倍粥、野菜スープ   | 米、さつまいも、たまねぎ、だいこん、こんぶだし、片栗粉               |
| 30 | 木 | さつまいも粥、野菜スープ | 米、さつまいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、こんぶだし、片栗粉   |
| 31 | 金 | 10倍粥、すまし汁    | 米、はくさい、にんじん、ブロッコリー、さつまいも、こんぶだし、片栗粉        |

※園の都合により献立を変更する場合があります。