



離乳後期献立予定表



ベビーかろーれ 令和5年 7月

日	曜	昼 食		午後おやつ		
		献立	材料	献立名	材料	
1	15	土	5倍がゆ とり肉と野菜の煮物 青菜のスープ	精白米、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、青菜	蒸しパン	薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳
3	31	月	5倍がゆ 豚肉と野菜の煮物 わかめのお味噌汁	精白米、高野豆腐、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、わかめ	ミルクくずもち	牛乳、きな粉
4	18	火	5倍がゆ とり肉と野菜の煮物 マカロニスープ	精白米、鶏肉、コーン、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、マカロニ、にんじん	マッシュポテト	じゃがいも、牛乳
5	19	水	5倍がゆ 鶏肉と野菜の煮物 青菜のお味噌汁	精白米、鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、青菜	蒸しパン	薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳
6	20	木	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 青菜のスープ	精白米、豆腐、もやし、にんじん、青菜、たまねぎ	ひじきとじゃがいものおやき	ひじき、じゃがいも、しらす
7	-	金	煮込みそうめん わかめのお味噌汁	そうめん、白身魚、にんじん、キャベツ、青菜、たまねぎ、わかめ	七夕ゼリー	ぶどう・りんごジュース、寒天、すいか
-	21	金	5倍粥 魚と野菜の煮物 野菜スープ	精白米、かじき、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、トマト、キャベツ、たまねぎ、じゃがいも	えだまめとコーンの5倍がゆ	精白米、えだまめ、コーン
8	22	土	煮込みうどん のりのすまし汁	うどん、豚肉、にんじん、キャベツ、青菜、のり、たまねぎ	おかかの5倍粥	精白米、かつお節
10	24	月	5倍がゆ とりひき肉と野菜の煮物 青菜のスープ	精白米、とりひき肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ピーマン、青菜	キャロット蒸しパン・ 24日：ミルクプリン	薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳、にんじん/牛乳
11	25	火	夏野菜のスパゲッティ じゃがいものポタージュ	スパゲッティ、鶏肉、トマト、ピーマン、ズッキーニ、たまねぎ、じゃがいも、牛乳	青菜の5倍粥	精白米、青菜
12	26	水	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 なすのお味噌汁	精白米、豆腐、青菜、もやし、ひじき、にんじん、なす、たまねぎ	チーズサンド	食パン、チーズ
13	27	木	5倍がゆ 白身魚と野菜の煮物 わかめのお味噌汁	精白米、白身魚、にんじん、キャベツ、青菜、わかめ、じゃがいも	オレンジゼリー	オレンジジュース、寒天、ヨーグルト
14	28	金	食パン とり肉と野菜の煮物 コーンスープ	食パン、とり肉、たまねぎ、トマト、青菜、コーン、牛乳	おかかの5倍粥	精白米、かつお節
-	29	土	5倍がゆ 鶏肉と野菜の煮物 じゃがいものお味噌汁	精白米、とり肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいも	蒸しパン	薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳

午前の子供用おやつについて
月齢や、個々の成長に応じたもの（ポーロ、おせんべいなど）を提供します。（生活リズムにより提供しないこともあります）

*都合により献立を変更することがございます。
ご了承ください。

今月の行事食～ 七夕～

7月7日は七夕です。みんな、どんなお願いごとをするのでしょうか♪

七夕の日には、「そうめん」を食べる習慣があります。七夕のそうめんには

○無病息災 ○天の川に見立てて という由来があるようですよ。願いを込めながらみんなで食べるのも良いですね！

*そうめんを離乳後期に使う場合、1～2cmに折って表示の2倍の時間ゆでて、よく水洗いしてください♪



7月7日
晴れますように