



2023年7月 離乳食だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
1 (土)	親子丼	米・片栗粉	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参・青ネギ	ハイハイ
3 (月)	白がゆ 肉じゃが	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参	ビスケット
4 (火)	白がゆ 煮込みうどん	米・うどん・さつまいも	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参・白菜・小松菜	ふかし芋
5 (水)	白がゆ すき焼き風煮	米・ふ	鶏ささみ・豆腐	白菜・人参・玉ねぎ・バナナ	バナナ
6 (木)	白がゆ 鶏団子と野菜煮	米・さつまいも	鶏ミンチ	白菜・人参・玉ねぎ・大根	お米スナック
7 (金)	白がゆ さつま汁	米・さつまいも・味噌	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参	アンパンマン せんべい
8 (土)	白がゆ 白身魚みぞれ煮	米	白身魚	人参・玉ねぎ・大根 ブロッコリー	マンナ
10 (月)	白がゆ 高野豆腐煮物	米	高野豆腐	玉ねぎ・人参・白菜 グリーンピース	ミレービスケット
11 (火)	白がゆ 大豆とじゃが芋のトマト煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ・大豆	トマト・人参・玉ねぎ ブロッコリー・バナナ	バナナ
12 (水)	白がゆ 鶏ささみとじゃが芋煮	米・じゃが芋	豆腐・鶏ささみ	玉ねぎ・人参・ほうれん草	パインゼリー
13 (木)	白がゆ 冬瓜汁	米・味噌	豆腐・鶏ミンチ	冬瓜・人参・玉ねぎ・しろ菜	コーンフレーク
14 (金)	白がゆ 大根のそぼろ煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ	人参・玉ねぎ・大根	こぶきいも
15 (土)	白がゆ 豆腐の野菜あんかけ	米・さつま芋	鶏ミンチ・豆腐	大根・人参・玉ねぎ・青ネギ	お米スナック
18 (火)	白がゆ じゃが芋とキャベツスープ	米・じゃが芋	鶏ささみ	玉ねぎ・人参・キャベツ ブロッコリー・バナナ	バナナ
19 (水)	白がゆ 豆腐の中華煮	米・パン	鶏ミンチ・豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・ チンゲン菜	パン
20 (木)	白がゆ 肉団子クリームシチュー	米・じゃが芋	鶏ミンチ・豆乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	ビスコ
21 (金)	白がゆ 豆腐と白身魚煮	米	白身魚・豆腐	玉ねぎ・人参・ほうれん草	ビスケット
22 (土)	中華丼	米	鶏ミンチ	白菜・玉ねぎ・人参・もやし チンゲン菜	ハイハイ
24 (月)	白がゆ 冬瓜そぼろ煮	米	鶏ミンチ	冬瓜・人参・玉ねぎ・小松菜	豆乳クッキー
25 (火)	白がゆ 豆腐とひじき煮	米	鶏ささみ・豆腐	ひじき・人参・玉ねぎ・三度豆	南瓜ポーロ
26 (水)	白がゆ 千切大根煮付け	米	鶏ささみ・豆腐高野	千切大根・人参 グリーンピース	ももゼリー
27 (木)	白がゆ 味噌うどん	米・うどん・味噌・さつま芋	豆腐・鶏ミンチ	白菜・人参・玉ねぎ	ふかし芋
28 (金)	白がゆ けんちん汁	米・味噌	鶏ささみ	人参・玉ねぎ・大根・里芋 小松菜・バナナ	バナナ
29 (土)	木の葉丼	米・片栗粉	鶏ミンチ	人参・玉ねぎ・長ネギ	アンパンマン ビスケット
31 (月)	白がゆ ポトフ風煮	米・じゃが芋	鶏ささみ	人参・玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ	ビスコ

