



2024年7月 離乳食だより



	献立名	材料名 (昼食)			
		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 (月)	白がゆ すき焼き風煮	米・すきふ	鶏ささみ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜	ビスケット
2 (火)	鮭がゆ にゅうめん	米・そうめん	鮭	玉ネギ・人参・ほうれん草	アンパンマン せんべい
3 (水)	白がゆ さつま汁	米・さつま芋	鶏ミンチ・豆腐・味噌	玉ネギ・人参	ゼリー
4 (木)	しらすがゆ ポトフ	米・じゃが芋	鶏ささみ・しらす	玉ネギ・人参・キャベツ ブロッコリー・パプリカ	ハイハイン
5 (金)	白がゆ 豆腐の豆乳スープ	米	鶏ミンチ・豆腐・豆乳	玉ネギ・人参・白菜 チンゲン菜	豆乳クッキー
6 (土)	ちゃんこうどん	うどん	鶏ささみ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜 ほうれん草・バナナ	バナナ
8 (月)	白がゆ 鶏団子スープ	米・さつま芋	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・キャベツ	ふかし芋
9 (火)	白がゆ クリームシチュー風	米・じゃが芋・ロールパン	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・ブロッコリー	パン
10 (水)	白がゆ 白身魚と野菜煮	米・さつま芋	白身魚	玉ネギ・人参・小松菜	ゼリー
11 (木)	白がゆ ポークビーンズ	米・じゃが芋 蒸しパンミックス	鶏ささみ・大豆	玉ネギ・人参・ブロッコリー	蒸しパン
12 (金)	白がゆ 豆腐の中華煮	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜	ビスケット
13 (土)	白がゆ 南瓜の味噌汁	米	鶏ミンチ・豆腐・味噌	玉ネギ・人参・南瓜・みかん	みかん
16 (月)	しらすがゆ けんちん汁	米・さつま芋	鶏ミンチ・しらす・味噌	玉ネギ・人参・大根	ふかし芋
17 (水)	白がゆ 大根そぼろ煮	米	鶏ミンチ・豆腐	大根・人参・グリーンピース	ゼリー
18 (木)	白がゆ 春雨スープ	米・春雨	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・チンゲン菜	マンナ
19 (金)	白がゆ 鮭のあんかけ	米	鮭	玉ネギ・人参・ほうれん草	ビスコ
20 (土)	白がゆ 煮込みうどん	米・うどん	鶏ささみ	玉ネギ・人参・小松菜 大根・バナナ	バナナ
22 (月)	白がゆ 肉じゃが風煮	米・じゃが芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参・グリーンピース	マリー
23 (火)	白がゆ 鶏ささみとトマト煮	米・じゃが芋	鶏ささみ・豆腐	玉ネギ・人参・トマト	ウエハース
24 (水)	白がゆ さつま芋の味噌汁	米・さつま芋	鶏ミンチ・味噌	玉ネギ・人参・なすび	ゼリー
25 (木)	白がゆ 鶏ささみとなすの煮物	米	鶏ささみ	玉ネギ・人参・なすび	ビスケット
26 (金)	鮭がゆ 豆腐のすまし汁	米	鮭・豆腐	玉ネギ・人参・ほうれん草	かぼちゃポーロ
27 (土)	南瓜と ほうれん草のおじゃ	米	白身魚	玉ネギ・人参・ほうれん草 南瓜・みかん	みかん
29 (月)	白がゆ マーボー豆腐風煮	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・チンゲン菜	お米パフ
30 (火)	白がゆ じゃが芋と大根味噌汁	米・じゃが芋	鶏ささみ・味噌	玉ネギ・人参・大根	紫芋せんべい
31 (水)	白がゆ すき焼き風煮	米	鶏ささみ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜	ゼリー

※ 紀の川農園の無農薬のお米を使っています