



# 7月予定献立表 離乳食（後期）豚肉抜き

令和5年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
3 (月)	ミルク	粥、豆腐と玉ねぎのあんかけ ひじきと人参の刻み煮、マッシュポテト、ミルク	きなこマカロニ ミルク
4 (火)	人参の甘煮 麦茶	たまご粥、豆腐のすまし汁 キャベツときゅうりのやわらか煮、刻みメロン、ミルク	ふかし芋 ミルク
5 (水)	ミルク	粥、魚のほぐし煮、なすとかぼちやのトマト煮 オレンジ、ミルク	ホットケーキ ミルク
6 (木)	ミルク	粥、豆腐の鶏そぼろあんかけ、人参と玉ねぎの煮物 キャベツのとろとろ煮、ミルク	しらすおやき ミルク
7 (金)	チーズ 麦茶	トマトそうめん、ゆで卵、七夕ゼリー、ミルク	枝豆粥 ミルク
8 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
10 (月)	ミルク 	粥、豆腐のあんかけ、わかめと玉ねぎのスープ 人参とキャベツの甘煮、ミルク	[誕生日会] スポンジケーキ ミルク
11 (火)	ヨーグルト 麦茶	粥、納豆と人参のとろとろ煮、なすの煮浸し <b>とうもろこしのすり流し</b> 、ミルク	<b>かぼちゃプリン</b> ミルク 
12 (水)	ミルク	[夏祭り] 鶏ひき肉ともやしのあんかけ麺 キャベツと人参の煮物、マッシュポテト、ミルク	バナナ ミルク 
13 (木)	ふかし芋 麦茶	粥、魚のほぐし煮、高野豆腐と人参の和風煮 刻みきゅうり、ミルク	手作りパン ミルク
14 (金)	ねりきなこ 麦茶	粥、鶏ささ身ともやしのあんかけ、刻み枝豆 オクラときゅうりの海苔和え、ミルク 	ふかし芋 ミルク
15 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
18 (火)	ミルク	じゃがいもと玉ねぎのトマト粥 ひじきとキャベツのしょうゆ煮、刻みメロン、ミルク	ミルクもち ミルク
19 (水)	ミルク	粥、魚のほぐし煮、小松菜とビーフンのあんかけ <b>かぼちゃとにんじんの甘煮</b> 、ミルク	ホットケーキ ミルク
20 (木)	チーズ 麦茶	粥、豆腐のトマトあんかけ、小松菜のだし煮 人参ともやしのごま煮、ミルク	蒸しパン ミルク
21 (金)	ミルク	鶏ひき肉の刻みきゅうりのあんかけ麺、ゆで卵 キャベツと人参のとろとろ煮、ミルク	おにぎり ミルク
22 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
24 (月)	ミルク	粥、玉ねぎの卵とじ、人参の甘煮 きゅうりとコーンの刻み煮、ミルク	ちんすこう ミルク
25 (火)	ねりきなこ 麦茶	粥、鶏ささ身と玉ねぎのあんかけ、にんじんのごま和え キャベツのトマト煮、ミルク	<b>桃ゼリー</b> ミルク 
26 (水)	ヨーグルト 麦茶	粥、魚のごまあんかけ、 <b>かぼちゃの甘煮</b> いんげんともやしのとろとろ煮、ミルク 	ミートグラタン ミルク
27 (木)	バナナ 麦茶	パン粥、鶏肉のミルク煮、玉ねぎとコーンのスープ 刻みきゅうり、ミルク	五平もち ミルク
28 (金)	ミルク 	鶏肉とトマトの粥、いんげんともやしのやわらか煮 <b>刻みスイカ</b> 、ミルク	和風スパゲッティ ミルク
29 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
31 (月)	ミルク	粥、 <b>とうもろこしと玉ねぎのおやき</b> 、人参のだし煮 きゅうりとわかめのとろとろ煮、ミルク	ヨーグルト ミルク

目標：新しい環境に早く慣れましょう

## 今月の旬の食材

とうもろこし・ピーマン・かぼちゃ・スイカ・桃

