



2022年度 7月離乳食献立



門司保育所(みどり園)

	幼児食					
	昼食	午後おやつ *は手作り	午前	昼食		午後おやつ 7ヵ月～
				5,6ヵ月～	7ヵ月～	
1 金	豆腐とツナの揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐ペースト(トマト)	全がゆ(米20) 豆腐とツナのハンバーグ(野菜・片栗) 玉ねぎのすまし汁	トマトがゆ(米20) 野菜スープ
2 土	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参のミルク煮	全がゆ(米20) 麻婆なす(ミンチ・片栗) もやしスープ	卵がゆ(米・野菜) すまし汁(野菜)
4 月	凍豆腐の卵とじ キャベツのみそ汁	牛乳 オレンジ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ	全がゆ(米20) 凍豆腐の卵とじ(ミンチ・野菜) キャベツのみそ汁	おにぎり(米20・野菜) オレンジ
5 火	ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 *のりじゃこ おにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) 大豆ポタージュ(ミルク)	全がゆ(米20) 大豆のトマト煮(ミンチ・ケチャップ) キャベツスープ	じゃこおにぎり(米) コーンスープ
6 水	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐ペースト(小松菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 豆腐のみそ汁	ホットケーキ(人参) 野菜スープ
7 木	ひやむぎ バナナ	ゼリー	ミルク	そうめんのミルク煮 バナナ	にゅうめん (麺・ミンチ・野菜) バナナ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
8 金	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スティック (さつまいも・人参)
9 土	焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) 野菜サラダ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
誕生 11 月	バターコーン炊き込みごはん 白身魚の磯辺揚げ・胡瓜のごま酢あえ わかめのすまし汁・すいか	アイスクリーム	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚とポテトの和え物	バターコーンごはん(米) ムニエル(白身魚・小麦粉・バター) すまし汁(野菜)・すいか	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
12 火	夏野菜スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(トマト)	全がゆ(米20) 夏野菜スープ(ミンチ) ポテトサラダ	蒸しパン(野菜) 野菜スープ
13 水	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ そうめん汁	牛乳 *蒸しトウモロコシ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 そうめん汁(野菜)	お好み焼き (野菜・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ
14 木	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
15 金	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *フルーツポン	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐ペースト(トマト)	全がゆ(米20) 豆腐とツナのハンバーグ(野菜・片栗) 玉ねぎのすまし汁	トマトがゆ(米20) 野菜スープ
16 土	ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) 大豆ポタージュ(ミルク)	全がゆ(米20) 大豆のトマト煮(ミンチ・ケチャップ) キャベツスープ	じゃこおにぎり(米) コーンスープ
19 火	小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	すいか クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐ペースト(人参)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 豆腐のみそ汁	野菜がゆ(米20・野菜) すいか
20 水	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳 *ピザトースト	ミルク	5分がゆ(米10) 人参のミルク煮	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(片栗) すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) オクラサラダ
21 木	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐ペースト(小松菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 豆腐のみそ汁	ホットケーキ(人参) 野菜スープ
22 金	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参のミルク煮	全がゆ(米20) 麻婆なす(ミンチ・片栗) もやしスープ	卵がゆ(米・野菜) すまし汁(野菜)
23 土	凍豆腐の卵とじ キャベツのみそ汁	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ	全がゆ(米20) 凍豆腐の卵とじ(ミンチ・野菜) キャベツのみそ汁	おにぎり(米20・野菜) 野菜サラダ
25 月	夏野菜スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(トマト)	全がゆ(米20) 夏野菜スープ(ミンチ) ポテトサラダ	蒸しパン(野菜) 野菜スープ
26 火	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 *ゴマとチーズの カップケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スティック (さつまいも・人参)
27 水	レバーのてり煮 切干大根のサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ポテト) みそ汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜サラダ
28 木	豚肉の南蛮漬け ポイルキャベツ そうめん汁	牛乳 *カルピス寒天 (ぶどう味)	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 そうめん汁(野菜)	お好み焼き (野菜・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ
29 金	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
30 土	焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) 野菜サラダ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ

