



| 日曜 | 献立 | 材料名 |
|-----|-----------------------------------|---|
| 1水 | 全粥～軟飯 大豆入りハンバーグ ふのすまし汁 | 米 大豆、豚ひき肉、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、片栗粉、米粉、塩、油 麩、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、昆布だし汁、しょうゆ |
| 2木 | 全粥～軟飯 鶏肉とじゃが芋煮 豆腐スープ | 米 鶏ひき肉、じゃが芋、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 豆腐、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、昆布だし汁、しょうゆ |
| 3金 | 全粥～軟飯 夏野菜と豆腐煮 レモンサラダ オレンジ | 米 豆腐、玉ねぎ、にんじん、なす、ピーマン、しいたけ、ごま油、昆布だし汁、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、しょうゆ、酢、砂糖 オレンジ |
| 6月 | 全粥～軟飯 肉じゃが サラダ煮 オレンジ | 米 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、油、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖 オレンジ |
| 7火 | 全粥～軟飯 ピピンバ風あんかけ 七夕そうめん パナナ | 米 豚ひき肉、ごま油、小松菜、にんじん、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉 そうめん、玉ねぎ、にんじん、オクラ、しいたけ、昆布だし汁、しょうゆ パナナ |
| 8水 | 全粥～軟飯 魚と野菜煮 みそ汁 | 米 たら、トマト、きゅうり、キャベツ、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、昆布だし汁、みそ |
| 9木 | 全粥～軟飯 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのツナ煮 スープ | 米 鶏肉、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉 ピーマン、キャベツ、きゅうり、ツナ缶、昆布だし汁、しょうゆ 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ、昆布だし汁、しょうゆ |
| 10金 | 全粥～軟飯 焼きがんとどき 野菜煮 | 米 豆腐、鶏ひき肉、ひじき、しらす干し、にんじん、玉ねぎ、油、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、ミニトマト、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 |
| 13月 | 全粥～軟飯 鶏肉と夏野菜煮 キャベツのサラダ煮 パナナ | 米 鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、なす、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、油、昆布だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、レモン、砂糖 パナナ |
| 14火 | 全粥～軟飯 魚とじゃがいも煮 野菜スープ | 米 さけ、じゃが芋、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ |
| 15水 | 全粥～軟飯 鶏バーグ 野菜のナムル風 | 米 鶏ひき肉、玉ねぎ、しょうゆ、片栗粉、油 小松菜、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油 |
| 16木 | 全粥～軟飯 魚と野菜煮 ミネストローネ | 米 たら、いんげん、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、トマト、昆布だし汁、しょうゆ |
| 17金 | 全粥～軟飯 ポークビーンズ風 オクラのかつお煮 すいか | 米 豚肉、大豆、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、油、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ オクラ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、かつお節、昆布だし汁 すいか |
| 21火 | 全粥～軟飯 トマトシチュー 春雨サラダ煮 パナナ | 米 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、グリーンピース、油、ホールトマト、昆布だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、はるさめ、酢、しょうゆ、砂糖、昆布だし汁 パナナ |
| 22水 | 全粥～軟飯 魚と野菜煮 オニオンスープ | 米 さけ、きゅうり、じゃが芋、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ |
| 23木 | 全粥～軟飯 ハンバーグ 野菜煮 | 米 牛ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、塩、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ |
| 24金 | 全粥～軟飯 冷やしわかめうどん 納豆みそ うり | 米 うどん、わかめ、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、昆布だし汁、しょうゆ 納豆、豚ひき肉、ねぎ、ごま、昆布だし汁、みそ、砂糖 うり |
| 27月 | 全粥～軟飯 豚肉と野菜煮 かぼちゃ煮 オレンジ | 米 豚肉、豆腐、玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、昆布だし汁、しょうゆ かぼちゃ、きゅうり、昆布だし汁、しょうゆ オレンジ |
| 28火 | 全粥～軟飯 あんかけ 豆腐のすまし汁 パナナ | 米 豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、しめじ、ごま油、しょうゆ、砂糖、米粉 豆腐、玉ねぎ、わかめ、にんじん、ねぎ、昆布だし汁、しょうゆ パナナ |
| 29水 | 全粥～軟飯 豆腐バーグ すまし汁 しょうゆフレンチ煮 | 米 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、しょうゆ、油 わかめ、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、昆布だし汁、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、油、昆布だし汁 |
| 30木 | 全粥～軟飯 魚と野菜煮 かぼちゃのみそ汁 | 米 たら、きゅうり、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、昆布だし汁、みそ |
| 31金 | 全粥～軟飯 豆腐と野菜煮 コールスローサラダ すいか | 米 厚揚げ、豚ひき肉、油、玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、砂糖 すいか |

※ 午前午後の間食時間にはミルクを飲みます。

※ 使用食材は、できるだけその日までに、ご家庭で食べていただきますようお願いいたします。

※ 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

～手づかみ食べ～ 生後10ヶ月頃になると食べ物認識して、自分から手を出そうになります。離乳食はつかんで食べやすいよう工夫しましょう。

- ★ 野菜はやわらかく煮て、持ちやすい大きさに
- ★ 麺類は7～8cmにカット ★ 汁の具や麺は、お皿にのせる