




7月のメニュー

2020年

ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土	
昼食	<p>7月の食育行事</p> <p>園の畑に夏野菜の収穫に出かけたり、野菜の皮むき(とうもろこしほど)をします。</p> <p>とれたての野菜の手触りや、香りを感じて、おいしくいただきます。</p> 		<p>1.</p> <p>鶏肉のみそ焼き 小松菜のナムル トマト キャベツと 厚揚げのみそ汁</p>	<p>2.</p> <p>ピースご飯 バンバンジー かぼちゃの 黒ごま煮 ブロッコリー 春雨スープ オレンジ</p>	<p>3.</p> <p>発芽玄米ご飯 アジフライ 五目きんぴら きゅうり 豆腐となめこの みそ汁 キウイフルーツ</p>	<p>4.</p> <p>豆腐のしらす丼 バイクドポテト 食べるいりこ</p>	
	おやつ	フルーツヨーグルト お茶	ナポリタン 牛乳	黒糖かりんとう 牛乳	フルーツ スイーツ 牛乳		
昼食	<p>6.</p> <p>酢鶏 中華きゅうり トマト ワカメスープ パイナップル</p>	<p>7.</p> <p>さばの生姜焼き マカロニポテト サラダ ブロッコリー あさりのすまし汁 グレープフルーツ</p>	<p>8.</p> <p>豚肉の カレーマリネ 一口かぼちゃ ミニトマト じゃこじゃこ汁 ぶどう</p>	<p>9.</p> <p>天然酵母パン なすの ミートグラタン コールスローサラダ ブロッコリー トマトスープ オレンジ</p>	<p>10.</p> <p>麦ご飯 鮭のコーンマヨ焼 かぼちゃの そぼろ煮 こまつな 玉ねぎのみそ汁 すいか</p>	<p>11.</p> <p>ハヤシライス キャベツの ドレッシングあえ チーズキャンディ</p>	
	おやつ	ピーチケーキ 牛乳	豆乳レーズン スコーン 牛乳	のりチーズサンド 牛乳	中華おこわ お茶	アイスクャンディ フルーツ スイーツ 牛乳	
昼食	<p>13.</p> <p>レバーのオイスター ソース炒め ツナとオクラの あえ物 ミニトマト 豆腐と揚げのみそ汁 キウイフルーツ</p>	<p>14.</p> <p>さんまの梅煮 かぼちゃと いんげんのサラダ ブロッコリー 切干大根と あげのみそ汁</p>	<p>15.</p> <p>お楽しみ バイキング</p> 	<p>16.</p> <p>肉みそうどん キャベツの香り漬 きゅうり きのこ豆腐の みそ汁 グレープフルーツ</p>	<p>17.</p> <p>雑穀ご飯 あじのチーズ パン粉焼き ピーマンのごま炒め トマト じゃがいものみそ汁 パイナップル</p>	<p>18.</p> <p>鶏の照り焼き丼 もやしと人参の 塩昆布あえ 食べるいりこ</p>	
	おやつ	マカロニきなこ 牛乳	豆乳バナナ ブレッド 牛乳	お誕生日 スペシャル	ライスコロケ お茶	お好み焼き 牛乳	フルーツ スイーツ 牛乳
昼食	<p>20.</p> <p>マーボーなす じゃがいもの煮物 きゅうり もやしと ワカメのみそ汁 ぶどう</p>	<p>21.</p> <p>ちびっこなつまつり</p>  <p>夏野菜カレー フライ風ポテト</p>		<p>22.</p> <p>夏野菜焼きそば フライドポテト</p>	<p>23.</p> <p>海の日</p> 	<p>24.</p> <p>体育の日</p> 	<p>25.</p> <p>豚みそ丼 ブロッコリーの 中華あえ チーズキャンディ</p>
	おやつ	とうもろこし お茶	アイスクャンディ 	すいか 			フルーツ スイーツ 牛乳
昼食	<p>27.</p> <p>ピザバーグ キャベツの じゃこサラダ トマト ポテトスープ オレンジ</p>	<p>28.</p> <p>鮭の南蛮漬 粉ふき芋 ～青のり風味～ ブロッコリー 豆乳みそ汁 キウイフルーツ</p>	<p>29.</p> <p>ポークチャップ かぼちゃの土佐煮 こまつな キャベツと コーンのスープ</p>	<p>30.</p> <p>バーベキューチキン 刻み昆布の煮物 ブロッコリー かみなり汁 パイナップル</p>	<p>31.</p> <p>さばのカレー煮 ひじきと大豆の サラダ トマト なすと揚げの みそ汁 グレープフルーツ</p>	<p>毎日暑い日が続きます。</p> <p>こまめな水分補給 ・バランスのとれた食事 ・早寝・早起きでまじりと睡眠をとることなど、 熱中症の予防に 大切です。</p> 	
	おやつ	ヨーグルト 蒸しパン 牛乳	パインクラッカー 牛乳	フルーツ白玉 お茶	ぶっかけそうめん お茶	黒ごまマフィン 牛乳	

7月の離乳食メニュー(7/1~7/18)

2020年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	水分補給はこまめに		1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ
	昼食	子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲いがるタイミングで、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。		全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、キャベツ ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、かぼちゃ ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 じゃがいも、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも 豆腐 だし(昆布)
	おやつ			フルーツ ミルク	おかゆ ミルク	食パン ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	6ヶ月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。		1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ
	昼食			全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、キャベツ 鶏肉のみそ焼き こまつなのナムル キャベツと 厚揚げのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、かぼちゃ バンバンジー かぼちゃの黒ごま煮 春雨の中華スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 じゃがいも、 白身魚 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 豆腐 そぼろ丼 バークドポテト 食べるいりこ
	おやつ			フルーツ ミルク	スパゲッティ ミルク	トースト ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 きゅうり、 じゃがいも、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、かぼちゃ しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、こまつな しらす だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	食パン ミルク	人参がゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	7. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	7. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト、 しらす 酢鶏 中華きゅうり ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 白身魚 ポテトサラダ あさりのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ、 豚肉のカレーマリネ ひとくちかぼちゃ ミニトマト じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 きゅうり、 じゃがいも、 ミートグラタン コールスローサラダ トマトスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、かぼちゃ しらす かぼちゃのそぼろ煮 たまねぎと 厚揚げのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、こまつな しらす ハヤシライス キャベツの ドレッシングあえ
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	食パン ミルク	人参ごはん ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ミニトマト 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、きゅうり、 トマト、 じゃがいも、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、 じゃがいも、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ しらす だし(昆布)
	おやつ	おかゆ ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	ゼリー ミルク	たまねぎがゆ ミルク	キャベツがゆ ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	14. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ミニトマト レバー炒め オクラのあえもの 豆腐と揚げの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ、 しらす かぼちゃのサラダ 切干大根と揚げの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、きゅうり、 トマト、 じゃがいも、 ささ身 刻み昆布のサラダ じゃがいもチーズ焼 五目スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 豆腐 キャベツの香り漬け きのこ豆腐の みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、 じゃがいも、 白身魚 ピーマンのごま炒め じゃがいものみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ しらす 鶏の照り焼き丼 もやしと人参の 塩昆布あえ 食べるいりこ
	おやつ	マカロニきなこ ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	ゼリー ミルク	たまねぎがゆ ミルク	お好み焼き ミルク	バナナ ミルク

7月の離乳食メニュー(7/20~7/31)

2020年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ	23.	24.	25. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 じゃがいも、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 じゃがいも、 しらす、 だし(昆布)	海の日	スポーツの日	全がゆ~10倍がゆ たまねぎ、かぼちゃ、 こまつな、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)
	おやつ	おかゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク			バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ			25. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 マーボーなす じゃがいもの煮物 もやしとワカメの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 じゃがいも、 しらす 夏野菜カレー フライ風ポテト	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 じゃがいも、 ささ身 夏野菜焼きそば			全がゆ~軟飯 たまねぎ、かぼちゃ、 こまつな、 ブロッコリー ささ身 豚肉のみそ丼 ブロッコリーの 中華あえ
	おやつ	おかゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク			バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	31. フルーツ	旬の食材 えび たまご きゅうり とうがん トマト ひし すいか
	昼食	全がゆ~10倍がゆ トマト、たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 こまつな、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト 白身魚 だし(昆布)	
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク	そうめん ミルク	蒸しパン ミルク	
9~11ヶ月頃	補食	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	31. フルーツ	きゅうりや すいかには 体を冷やす 効果があります。 
	昼食	全がゆ~軟飯 トマト、たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 ピザバーグ キャベツのサラダ じゃがいもの ポターージュ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 白身魚 粉ふき芋 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 こまつな、 ポークチャップ かぼちゃの土佐煮 キャベツと コーンのスープ	全粥~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり ブロッコリー、 バーベキューチキン 刻み昆布の煮物 かみなり汁	全粥~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト 白身魚 ひじきのサラダ なすと揚げの みそ汁	
	おやつ	蒸しパン ミルク	クラッカー ミルク	バナナ ミルク	そうめん ミルク	蒸しパン ミルク	