

7月のメニュー

2019年

ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	1. 豚肉の カレーマリネ 小松菜のナムル トマト キャベツのみそ汁 オレンジ	2. あじの香り焼き 五目きんぴら きゅうり なめこのみそ汁 グレープフルーツ	3. バンバンジー かぼちゃと いんげんのサラダ ミニトマト ワカメスープ パイナップル	4. ミートボールの 甘辛煮 刻み昆布と トマトのサラダ ブロッコリーの きのこのみそ汁 キウイフルーツ	5. 麦ご飯 さばのみそ煮 きゅうりと 人参の塩昆布あえ トマト 切干大根のみそ汁 ぶどう	6. トマト風味の ハヤシライス キャベツの香り漬け チーズキャンディ
おやつ	黒糖かりんとう 牛乳	レーズン蒸しパン 豆乳ラッシー	ぶっかけそうめん お茶	ババロア クラッカー	ジャーマンポテト 牛乳	バナナ クッキー 牛乳
昼食	8. 肉じゃが キャベツの ごまみそあえ トマト もやしとワカメの みそ汁 グレープフルーツ	9. 鮭のピザ焼き ベークドかぼちゃ ブロッコリー 豆乳みそ汁	10. 松風焼き 高野豆腐の五目煮 きゅうり あさりのすまし汁 すいか	11. 天然酵母パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ ブロッコリーあえ レバーカレースープ オレンジ	12. 雑穀ごはん 魚のかば焼き 中華きゅうり トマト 豚汁 パイナップル	13. 鶏の照り焼き丼 枝豆 食べるいりこ
おやつ	お好み焼き 牛乳	フルーツヨーグルト ビスケット	チーズマフィン 牛乳	五平もち お茶	かぼちゃビスケット 乳酸飲料	バナナ かりんとう 牛乳
昼食	15. 海の日 	16. 麻婆ナス じゃがいもの煮物 きゅうり 豆腐とねぎの うすくず汁 オレンジ	17. さばの生姜煮 ひじきと大豆の サラダ ミニトマト かぼちゃのみそ汁	18. ポテトグラタン チキンサラダ ブロッコリー キャベツと コーンのスープ メロン	19. 発芽玄米ご飯 鮭の変わり西京焼 ピーマンのツナあえ トマト じゃがいものみそ汁 ぶどう	20. ごぼうたっぷり 豚丼 キャベツの ドレッシングあえ チーズキャンディ
おやつ		豆乳ピーチケーキ 牛乳	フルーツゼリー クッキー	ライスコロケ 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	バナナ サブレ 牛乳
昼食	22. 鶏手羽の塩焼き 切干大根の ごま酢あえ トマト 春雨とワカメの スープ キウイフルーツ	23. アジの カレームニエル 粉ふき芋 きゅうり ごぼうの五目みそ汁 オレンジ	24. お楽しみ バイキング 	25. コーンご飯 冷しゃぶ かぼちゃの土佐煮 ミニトマト もやしと揚げの みそ汁 グレープフルーツ	26. 黒米玄米ご飯 鮭のオーロラ ソース焼き 刻み昆布の煮物 きゅうり 茄子と揚げの みそ汁	27. 夏祭りの為 午前中希望保育 
おやつ	とうもろこし お茶	豆乳抹茶プリン お茶	お誕生日 スペシャル	ごまじゃこトースト 牛乳	いりこ バナナ 牛乳	
昼食	29. 鶏の照り焼き ツナとおくらの あえもの トマト じゃこじゃこ汁	30. さばの竜田揚げ バンサンスー 枝豆 きのこのみそ汁 パイナップル	31. 手作りシュウマイ キャベツのサラダ ミニトマト 豆腐とたまねぎの すまし汁 すいか	7月の食育行事 夏野菜に角切したり、皮をむいて調理します。 園の菜園でトマトやピーマン、きゅうりを 収穫したり、とれたての野菜を味わいます。 新鮮な野菜の手触りや香りを実験 してね、おいしくいただきます。 		夏に伺い、暑い日 が続きます。 こまめな水分補給と バランスのとれた食事、 早寝早起きで、睡 眠をしっかりとることで、 熱中症も予防できます。 (スポーツドリンクは2-3倍 に薄めて飲みましょう)
おやつ	フルーツポンチ お茶	豆乳バナナブレッド 牛乳	豆腐だんご 牛乳			

7月の離乳食メニュー(7/1~7/13)

2019年





ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、トマト ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ たまねぎ、トマト、 かぼちゃ、 きゅうり、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ たまねぎ、トマト、 きゅうり、 ブロッコリー、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト しらす だし(昆布)
	おやつ	パンがゆ ミルク	蒸しパン ミルク	そうめん ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、トマト 豚肉のカレーマリネ 小松菜のナムル トマト キャベツのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ、 アジの香り焼き 五目きんぴら 豆腐と なめこのみそ汁	全がゆ~軟飯 たまねぎ、トマト、 かぼちゃ、 きゅうり、 棒棒鶏 かぼちゃのサラダ ワカメスープ	全がゆ~軟飯 たまねぎ、トマト、 きゅうり、 ブロッコリー、 ミートボール煮 刻み昆布とトマトの サラダ きのこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 白身魚 きゅうりと人参の 塩昆布あえ 切干大根のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト ハヤシライス キャベツの香り漬け チーズキャンディ
	おやつ	食パン ミルク	蒸しパン ミルク	そうめん ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 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、 グリンピース、 ささ身 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、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 しらす だし(昆布)
	おやつ	キャベツがゆ ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしかぼちゃ ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 肉じゃが キャベツの ごまみそあえ ワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー 鮭のピザ焼き ベークドかぼちゃ 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 グリンピース、 松風焼き 高野豆腐の五目煮 あさりのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 鶏肉のフレッシュ トマト煮 ポテトサラダ レバーカレースープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 魚のかば焼き 中華きゅうり 豚汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 しらす 鶏の照り焼き丼 枝豆 チーズキャンディ
	おやつ	キャベツがゆ ミルク	フルーツヨーグルト ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしかぼちゃ ミルク	バナナ ミルク

7月の離乳食メニュー(7/15~7/31)

2019年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	15.	16.	17.	18.	19.	20.
	昼食	海の日	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、きゅうり、 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、 きゅうり、 豆腐 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 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、トマト 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
	おやつ		蒸しパン ミルク	ゼリー ミルク	人参がゆ ミルク	マカロニみたらし ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食		16.	17.	18.	19.	20.
	昼食		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、きゅうり、 麻婆なす じゃがいもの煮物 豆腐とねぎの うすくず汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 白身魚 ひじきと大豆のサラダ かぼちゃのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー ポテトグラタン チキンサラダ キャベツのスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、トマト しらす ピーマンあえ じゃがいものみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 こまつな、 しらす 豚丼 キャベツあえ
	おやつ		蒸しパン ミルク	ゼリー ミルク	人参がゆ ミルク	マカロニみたらし ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	22.	23.	24.	25.	26.	27. 夏祭りの為 午前中希望保育 
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト、 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、 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 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 きゅうり、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、かぼちゃ、 たまねぎ、きゅうり 白身魚 だし(昆布)	
	おやつ	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	食パン ミルク	バナナ ミルク	
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	22.	23.	24.	25.	26.	
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト、 ささ身 切干大根のごま酢あえ 春雨とワカメのスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 じゃがいも、 白身魚煮 粉ふきいも ごぼうの五目みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 ささ身 コールスローサラダ かぼちゃのチーズ焼き ミネストローネスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 きゅうり、 冷しゃぶ かぼちゃの土佐煮 もやしのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、かぼちゃ、 たまねぎ、きゅうり 白身魚 刻み昆布の煮物 なすと揚げのみそ汁	
	おやつ	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	しらすトースト ミルク	バナナ ミルク	
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	29.	30.	31.	<p>食事の前後には手洗いの習慣を。</p> <p>食事の前は手を清潔にするときに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。</p> <p>食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大事です。</p> <p>手を洗うのが大変な時は、ハンドタオルを湿らせたおしぼりで大丈夫ですよ。</p> 		
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト 豆腐 だし(昆布)			
	おやつ	フルーツ盛り合わせ ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク			
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	29.	30.	31.			
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、 ささ身 鶏の照り焼き オクラのあえもの じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 しらす パンサンサー きのこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト ころころシューマイ キャベツのサラダ 豆腐のすまし汁			
	おやつ	フルーツ盛り合わせ ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク			