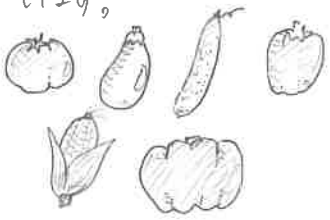







7月のメニュー

2022年


認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
食 食 おやつ	梅雨があけ、毎日暑い日が続きます。 こまめな水分補給（のどがかわく前に）をしましょう。 早寝、早起まで睡眠をきちんととりましょう。 バランスのとれた食生活をしましょう。 熱中症の予防に大切です。		夏野菜には、体を冷やしたり、汗で失われるミネラルやビタミンがたくまに含まれています。 		1. 雑穀ご飯 鮭のコーンマヨ焼き ひじきのサラダ トマト たまねぎとあげのみそ汁	2. 三色そろぼ丼 ブロッコリーの中華あえ たべるいりこ
	☆水みそびの時も水分補給忘れずに... 				オレンジムース お茶	バナナ スイーツ 牛乳
食 食 おやつ	4. 肉じゃが キャベツのじゃこサラダ ブロッコリー 豆腐のみそ汁 オレンジ	5. さばのみそ煮 きんぴらごぼう こまつな じゃこじゃこ汁 キウイフルーツ	6. バンバンジー かぼちゃの土佐煮 トマト 切干大根とあげのみそ汁 パイナップル	7. 天然酵母パン ポークチャップ キャベツのツナあえ ブロッコリー じゃがいものポタージュ ぶどう	8. 麦ご飯 アジフライ 春雨ときゅうりの酢の物 トマト キャベツのスープ オレンジ	9. 鶏野菜丼 中華きゅうり たべるいりこ
	手作りピザ 牛乳	豆乳プリン お茶	お好み焼き 牛乳	お好み焼き 牛乳	中華おこわ お茶	豆パン 牛乳
食 食 おやつ	11. マーボーナス 粉ふき芋 きゅうり もやしとワカメのみそ汁 キウイフルーツ	12. 鮭のケチャップ焼 ブロッコリーの ごまあえ トマト かぼちゃとあげのみそ汁 グレープフルーツ	13. 酢鶏 こまつなのナムル ブロッコリー 豆腐とワカメのみそ汁	14. タコライス ツナとオクラの あえもの ひとくちかぼちゃ 五目汁 パイナップル	15. 雑穀ご飯 さばのさっぱり焼 刻み昆布の煮物 きゅうり キャベツとあげのみそ汁 オレンジ	16. 豚みそ丼 じゃがいもの煮物 たべるいりこ
	しらすチーズ トースト 牛乳	人参ケーキ 豆乳りんご	フルーツヨーグルト お茶	とうもろこし お茶	チーズマフィン 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
食 食 おやつ	18. 海の日 	19. 鮭の西京焼き キャベツのドレッシングあえ トマト なすと揚げのみそ汁 キウイフルーツ 豆乳フレンチ トースト 牛乳	20. ちびっこ夏まつり 夏野菜カレー フライ風ポテト すいか 	21. 焼きそば シュリンプポテト アイス 	22. 麦ご飯 アジの香味焼き ポテトサラダ ブロッコリー 豆腐となめこのみそ汁 キウイフルーツ ぶっかけそうめん お茶	23. 豆腐のそぼろ丼 こまつなの ごまあえ たべるいりこ
	25. 照り焼きハンバーグ もやしと人参の 塩昆布あえ トマト あさりのすまし汁 グレープフルーツ	26. さばの生姜焼き ひじきの煮物 きゅうり 豆乳みそ汁 パイナップル	27. お誕生会 	28. レバーミート スパゲティ コールスローサラダ トマト ワカメスープ オレンジ	29. 発芽玄米 鮭のピザ焼き こまつなと もやしの磯あえ ブロッコリー 春雨スープ	30. 鶏の鉄火丼 ブロッコリーと コーンのサラダ たべるいりこ
おやつ マカロニきなこ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	お誕生会 スペシャル	お誕生会 スペシャル	みそ焼きおにぎり お茶	フルーツポンチ お茶	バナナ スイーツ 牛乳

7月の離乳食メニュー(7/1~7/16)

2022年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	食事の前後で手洗いの習慣をつけましょう!!				1. フルーツ	2. フルーツ
	昼食	食事の前は、手を清潔にするともに「これからご飯を食べるよ」という意味で手洗いをします。				全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー しらす だし(昆布)
	おやつ					おかゆ ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	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、習慣にあることが大切です。				1. フルーツ	2. フルーツ
	昼食					全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 トマト しらす ひじきのサラダ たまねぎと揚げのみそ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー 三色そぼろ丼 ブロッコリーの 中華あえ 食べるいりこ
	おやつ					オレンジゼリー ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ	9. 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、 こまつな、大根 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、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、 じゃがいも、 しらす 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、 きゅうり、 しらす だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	キャベツがゆ ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ	9. 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 ささ身 肉じゃが キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、大根 さばのみそ煮 きんぴらごぼう じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、トマト バンバンジー かぼちゃの土佐煮 切干大根と 揚げのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 ポークチャップ キャベツあえ じゃがいもスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり 白身魚 春雨ときゅうりの 酢の物 キャベツのスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 しらす 鶏野菜丼 食べるいりこ
	おやつ	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	お好み焼き ミルク	中華おこわ ミルク	豆パン ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ	16. 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 豆腐 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 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、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、 キャベツ、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、きゅうり 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 しらす だし(昆布)
	おやつ	食パン ミルク	人参蒸しパン ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	おかゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ	16. 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 マーボーナス 粉ふきいも 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、ブロッコリー 鮭のケチャップ焼き ブロッコリーの ごまあえ かぼちゃのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、ブロッコリー 酢鶏 こまつなのナムル 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ しらす タコライス ひとくちかぼちゃ 五目汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり 白身魚 刻み昆布の煮物 キャベツと揚げの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも しらす 豚みそ丼 じゃがいもの煮物 食べるいりこ
	おやつ	トースト ミルク	人参蒸しパン ミルク	フルーツヨーグルト ミルク	おにぎり ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク

7月の離乳食メニュー(7/18~7/30)

2022年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	18.	19.	20.	21.	22.	23.
	昼食	海の日 	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	おやつ		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)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 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、 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、 こまつな 豆腐 だし(昆布)
おやつ	食パン ミルク	すいか ミルク	蒸しパン ミルク	そうめん ミルク	バナナ ミルク		
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	19.	20.	21.	22.	23.	
	昼食		フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	おやつ		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト 鮭の西京焼き キャベツあえ なすとあげのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 じゃがいも、 夏野菜カレー フライ風ポテト	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 野菜炒め	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 白身魚 ポテトサラダ 豆腐となめこの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 豆腐 そぼろ丼 こまつなの ごまあえ 食べるいりこ
おやつ	トースト ミルク	すいか ミルク	蒸しパン ミルク	そうめん ミルク	バナナ ミルク		
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	25.	26.	27.	28.	29.	30.
	昼食	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	おやつ	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 トマト 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、 きゅうり、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ ささ身 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)	全がゆ~11倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 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、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)
おやつ	ホットケーキ ミルク	蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	バナナ ミルク	
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	25.	26.	27.	28.	29.	30.
	昼食	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	おやつ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 トマト、 照り焼きハンバーグ もやしと人参の 塩昆布あえ あさりのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 しらす ひじきの煮物 豆乳みそ汁	食パン 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ ささ身 ぎょうざ バンサンスー かぼちゃのサラダ かみなり汁	食パン 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト しらす コールスローサラダ ワカメスープ	食パン 人参、たまねぎ、 こまつな、 ブロッコリー、 白身魚 鮭のピザ焼き こまつなの磯あえ 春雨スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 鶏の鉄火丼 ブロッコリーと コーンのサラダ 食べるいりこ
おやつ	ホットケーキ ミルク	蒸しパン ミルク	メロンケーキ ミルク	みそ焼きおにぎり ミルク	フルーツポンチ ミルク	バナナ ミルク	