

7月のメニュー

2023年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土	
屋 食	31. 鶏肉のフレンチ トマト煮 かぼちゃの煮もの フロッコリー コーンのスープ キウイフルーツ	7月の食育行事 子どもたちは園の畑にトマトやきゅうり、ピーマンなど夏野菜の収穫に出かけます。とれたての野菜の感触や香りを感じておいしくいただきます。 毎日暑い日が続きます。夏野菜には体を冷やしたり、汗で失われるミネラル・ビタミンがたっぷり含まれています。積極的にとるようによししょう。					1. ハヤシライス 温野菜サラダ 食べるいりこ
おやつ	豆パン 牛乳						バナナ スイーツ 牛乳
屋 食	3. バンバンジー さつまいもの甘煮 フロッコリー もやしとわかめの みそ汁 オレンジ	4. 鮭のオーロラ ソース焼き ツナとオクラの あえもの トマト レバーカレースープ パイナップル	5. コロッケ 春雨ときゅうりの 酢の物 フロッコリー キャベツのみそ汁	6. ボンコレ フロッコリーと コーンのサラダ トマト ワカメスープ バナナ	7. 麦ごはん さばのカレームニエル 刻み昆布の煮物 ステーキきゅうり 豆腐と揚げのみそ汁 グレープフルーツ	8. 豚みそ丼 フロッコリーの ごまあえ 食べるいりこ	
おやつ	しらすチーズ トースト 牛乳	豆乳レーズン スコーン 牛乳	フルーツゼリー お茶	おにぎり お茶	ぶっかけそうめん お茶	バナナ スイーツ 牛乳	
屋 食	10. 肉じゃが キャベツのツナあえ ごまつな たまねぎと揚げの みそ汁 ぶどう	11. フイレンツエ揚げ 切干大根の ごま酢あえ トマト 豆腐となめこの みそ汁 グレープフルーツ	12. チャプチェ ごまつなのナムル フロッコリー もやしとワカメの みそ汁 すいか	13. 天然酵母パン 煮込みハンバーグ コールスローサラダ フロッコリー じゃがいもの ポタージュ オレンジ	14. 雑穀ご飯 アジの香り焼き ひじきのマリネ トマト 野菜たっぷりみそ汁 パイナップル	15. なつまつり	
おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	豆乳ラッシー	牛乳	牛乳	黒ごまケーキ 牛乳		
屋 食	17. 海の日	18. 鮭の変わり西京焼き ごまつなのごまあえ トマト 豆乳みそ汁	19. マーボナス 粉ふき芋 ステーキきゅうり かみなり汁 グレープフルーツ	20. 手作りふりかけ シウマイ もやしと人参の 塩昆布あえ ごまつな 豆腐のみそ汁 バナナ	21. 発芽玄米ご飯 サバのムニエル トマトソース スパサラダ フロッコリー 五目汁 オレンジ	22. 豆腐のそぼろ丼 ごまつなのあえもの 食べるいりこ	
おやつ		フルーツヨーグルト お茶	焼きそば 牛乳	洋風ちらし寿司 お茶	アイスキャンデー お茶	バナナ スイーツ 牛乳	
屋 食	24. ヤンニョムチキン ごまつなと もやしの磯あえ トマト 豆腐とワカメの みそ汁	25. あじのパン粉焼き 刻み昆布と トマトのサラダ フロッコリー キャベツのスープ パイナップル	26. お楽しみ バイキング	27. タンポリーチキン キャベツの じゃこサラダ フロッコリー 切干大根と揚げの みそ汁 すいか	28. 麦ご飯 さばのみそ煮 ワカニポテト 納豆汁 サラダ	29. 三色そぼろ丼 キャベツの ゆかりあえ 食べるいりこ	
おやつ	オレンジジュース お茶	豆乳クリームパン 牛乳	お誕生日 スペシャル	チーズボール お茶	バナナ ココアフライン 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳	

7月の離乳食メニュー(7/1～7/15)

2023年

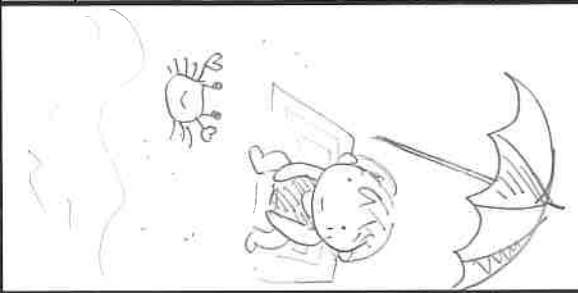
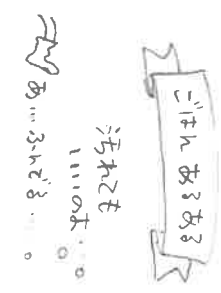
認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5～8ヶ月頃	補食	食事の前後には手洗いの習慣を 食事の前は手を清潔にするために「これからごはんを食べよう」という合図の意味で手洗いをします。 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切です。 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も大丈夫です。					1. 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 だし（昆布）
	おやつ						バナナ ミルク
9～11ヶ月頃	補食	3. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、トマト、 ブロッコリー、 さつまいも、 ささ身、 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	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 キャベツ しらす だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、 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、 豆腐 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 ささ身、 だし（昆布）
	おやつ	食パン ミルク	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5～8ヶ月頃	補食	3. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、トマト、 ブロッコリー、 さつまいも、 ささ身、棒棒鶏 さつまいもの甘煮 もやしのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、 じゃがいも、 白身魚 にんじんあえ カレースープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 キャベツ、 しらす 春雨の酢の物 キャベツのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、 ブロッコリー、 コーンのサラダ ワカメスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 豆腐 刻み昆布の煮物 豆腐と揚げのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 ささ身、 だし（昆布）
	おやつ	トースト ミルク	ホットケーキ ミルク	ゼリー ミルク	おにぎり ミルク	そうめん ミルク	バナナ ミルク
9～11ヶ月頃	補食	10. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 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、 トマト、 豆腐 切干大根のごま酢あえ 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、 ブロッコリー、 チャブチエ こまつなのナムル もやしとワカメのみそ汁	天然酵母パン 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 ハンバーグ野菜煮込み コールスローサラダ じゃがいものポタージュ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 トマト 白身魚 ひじきのマリネ 野菜のみそ汁	バナナ ミルク
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	食パン 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		10. フルーツ					なつまつり 
9～11ヶ月頃		11. フルーツ					
9～11ヶ月頃		12. フルーツ					
9～11ヶ月頃		13. フルーツ					
9～11ヶ月頃		14. フルーツ					

7月の離乳食メニュー (7/17~7/31)

2023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	17.	18.	19.	20.	21.
	昼食		全がゆ〜10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、 豆腐 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、 ささ身 だし (昆布)	全がゆ〜10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 きゅうり、 豆腐 だし (昆布)	全がゆ〜10倍がゆ 大根、たまねぎ トマト、 フロックリー、 白身魚 だし (昆布)
	おやつ	バナナ ミルク	キャベツがゆ ミルク	おかゆ ミルク	フルーツ ミルク	バナナ ミルク
9〜11ヶ月頃	補食	18.	19.	20.	21.	22.
	昼食	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、 豆腐 こまつなのごまあえ トマト	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 ささ身、 ローボーナす かみなり汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、きゅうり、 豆腐 ころころシューアイ ちやしの塩昆布あえ 豆腐のみそ汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、 フロックリー、 白身魚 キャベツのス/サラダ 五目汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、 しらす 豆腐のそぼろ丼 こまつなのあえもの 食べるいりこ
	おやつ	バナナヨーグルト ミルク	キャベツがゆ ミルク	おかゆ ミルク	フルーツ ミルク	バナナ ミルク
5〜8ヶ月頃	補食	24.	25.	26.	27.	28.
	昼食	全がゆ〜10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、トマト 豆腐 だし (昆布)	全がゆ〜10倍がゆ 人参、たまねぎ、 フロックリー、 トマト 白身魚 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、 ささ身、 だし (昆布)	全がゆ〜10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 フロックリー、 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、 トマト 白身魚 だし (昆布)
	おやつ	おかゆ ミルク	食パン ミルク	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	バナナ蒸しパン ミルク
9〜11ヶ月頃	補食	25.	26.	27.	28.	29.
	昼食	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 フロックリー、 トマト、 白身魚 刻み昆布のサラダ キャベツのスーz	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 ささ身、 キャベツあえ じゃこじゃこ汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 フロックリー、 しらす キャベツのじゃこサラ 切干大根と揚げのみそ	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 トマト、 白身魚 ポテトサラダ 納豆汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ、 豆腐 三色そぼろ丼 キャベツのゆかりあえ
	おやつ	食パン ミルク	ホットケーキ ミルク	おにぎり ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5〜8ヶ月頃	補食	31.	31.	離乳食の食器の選ぶ方 赤ちゃんが使うスプーンは柄が握りやすく < ぼみか > 軽いものを 選びます。 フォークは溝が深めのほうが食パン物を刺しやすく 麺類も からめやすいです。 お皿は縁が直角に立ち上がり、いるほうが食パン物が簡単にすべます。  ごはんあるある 汚れても いいよ。 「おはせ」ごに おかし... その手ぞ...!!? 食パンに落ちる? 「床が!!?		
	昼食	全がゆ〜10倍がゆ かぼちゃ、たまねぎ、 フロックリー、 トマト、 ささ身、 鶏肉のトマト煮 かぼちゃの煮物 コーンスープ	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、 こまつな、 きゅうり、 豆腐 だし (昆布)	全がゆ〜10倍がゆ 大根、たまねぎ トマト、 フロックリー、 白身魚 だし (昆布)	全がゆ〜10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、 しらす だし (昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	おにぎり ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9〜11ヶ月頃		補食	31.			