

7月のメニュー

2024年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	1. タンダリーチキン こまつなのごまあえ ひとくちさつま 豆腐とワカメの みそ汁 オレンジ	2. 鮭の変わり西京焼き 春雨とワカメの 酢の物 トマト 野菜たっぷりみそ汁 パイナップル	3. 棒棒鶏 かぼちゃのサラダ ブロッコリー じゃこじゃこ汁 グレープフルーツ	4. 天然酵母パン 豚肉のトマト煮 キャベツのツナあえ ブロッコリー 切干大根とあげの みそ汁 バナナ	5. 雑穀ごはん あじのムニエル もやしと人参の 塩昆布あえ トマト 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	6. 家庭弁当 ありがとう ごさいはす 
おやつ	ココアケーキ 牛乳	豆乳プリン お茶	フレークスナック 牛乳	中華おこわ お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	
昼食	8. 酢鶏 刻み昆布の煮物 スティックきゅうり キャベツとあげの みそ汁 グレープフルーツ	9. さばのみそ煮 こまつなの おかかあえ ひとくちかぼちゃ にゅうめん汁 ぶどう	10. チンジャオロース 粉ふきいも トマト もやしとワカメの みそ汁	11. ミートスパゲティ キャベツの ドレッシングあえ ブロッコリー 五目スープ オレンジ	12. 麦ごはん あじの香味焼き ひじきの煮物 ひとくちさつま 豆腐とあげのみそ汁 パイナップル	13. 夏まつり 
おやつ	チーズいももち 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	フルーツヨーグルト お茶	みそ焼きおにぎり お茶	きなこトースト 牛乳	
昼食	15. 海の日 	16. 鮭のコーンマヨ焼き キャベツの ゆかりあえ ブロッコリー 豆乳みそ汁 オレンジ	17. 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーの 中華あえ トマト レバーカレースープ バナナ	18. タコライス ツナとオクラの あえ物 ひとくちかぼちゃ ワカメスープ	19. 発芽玄米 さばの生姜煮 こまつなともやしの 磯あえ トマト じゃがいものみそ汁 ぶどう	20. ビビンバ丼 きゅうりの 塩昆布あえ チーズ/食べるいりこ
おやつ		チーズマフィン 牛乳	ジャムサンド 牛乳	フルーツゼリー お茶	ライスコロケ お茶	バナナ 牛乳
昼食	22. ピザバーグ コールスローサラダ ブロッコリー 田舎汁 グレープフルーツ	23. あじのかば焼き 高野豆腐の五目煮 こまつな 納豆汁 パイナップル	24. 豚肉ときのこの みそ炒め さつまいもの甘煮 スティックきゅうり なすとあげのみそ汁 オレンジ	25. お楽しみ バイキング 	26. 雑穀ごはん さばのムニエル トマトソース ブロッコリーサラダ ひとくちかぼちゃ 刻み昆布のみそ汁	27. 夏野菜カレー ベークドポテト 食べるいりこ
おやつ	マカロニきなこ 牛乳	豆乳クリームパン 牛乳	お好み焼き 牛乳	お誕生日 スペシャル	オレンジムース お茶	バナナ 牛乳
昼食	29. 麻婆なす かぼちゃの土佐煮 こまつな きのこのみそ汁 オレンジ	30. さんまの生姜煮 ポテトサラダ トマト 豚汁	31. 鶏肉のみそがらめ キャベツのごまあえ ブロッコリー 豆腐とワカメの みそ汁 バナナ	毎日暑い日が続きます。 暑い日は知らず知らずのうちに汗をかき、体の水分が失われていきます。軽い脱水状態の時は、のどがかわきを感 じません。のどがかわく前にこまめに水分補給を しましょう。水分補給には水や麦茶が適しています。 また、早寝、早起きでしっかり睡眠をとること、バランスのとれた 食事とすることが熱中症予防になります。 (安糖金米を使用しています。)		
おやつ	とうもろこし 牛乳	豆乳バナナブレッド 牛乳	アイス お茶			

7月の離乳食メニュー(7/1～7/13)

2024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	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. 家庭弁当 
	昼食	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、 こまつな、 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、 きゅうり、 大根 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、 かぼちゃ 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、 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、 大根 白身魚 だし(昆布)	
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	おかゆ ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	 ありがとう ございます 
		全がゆ～軟飯 たまねぎ、 こまつな、 さつまいも ささ身 こまつなのごまあえ 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 大根 白身魚 春雨とワカメの酢の物 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ しらす 棒棒鶏 かぼちゃのサラダ じゃこじゃこ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ ささ身 豚肉のトマト煮 キャベツのツナあえ 切干大根のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 大根 白身魚 もやしの塩昆布あえ 玉ねぎのみそ汁	
	おやつ	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	おかゆ ミルク	おにぎり ミルク	蒸しパン 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	夏まつり 
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、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、 こまつな、 かぼちゃ 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、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、 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、 さつまいも 豆腐 だし(昆布)	
	おやつ	ふかしいも ミルク	人参蒸しパン ミルク	バナナヨーグルト ミルク	おかゆ ミルク	食パン 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	
		全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり ささ身 刻み昆布の煮物 キャベツのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 かぼちゃ 白身魚 こまつなのおかかあえ にゅうめん汁	全がゆ～軟飯 たまねぎ、トマト、 じゃがいも、 ささ身 青椒肉絲 粉ふきいも もやしのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー しらす キャベツの ドレッシングあえ 五目スープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも 豆腐 ひじきの煮物 豆腐とあげのみそ汁	
	おやつ	ふかしいも ミルク	人参蒸しパン ミルク	バナナヨーグルト ミルク	おにぎり ミルク	トースト ミルク	

7月の離乳食メニュー(7/15~7/31)

2024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	15.	16.	17.	18.	19.	20.
	昼食	海の日 	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 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 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 じゃがいも 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 ほうれんそう しらす だし(昆布)
	おやつ		蒸しパン ミルク	食パン ミルク	ぶどうゼリー ミルク	おかゆ 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、 キャベツ、 ブロッコリー 白身魚 キャベツのゆかりあえ 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー ささ身 鶏肉の香草パン粉焼き ブロッコリーの中華あえ レバーカレースープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ しらす タコライス ツナとオクラのあえ物 ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 じゃがいも 白身魚 こまつなの磯あえ じゃがいものみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 ほうれんそう しらす ビビンバ丼 きゅうりの塩昆布あえ 食べるいりこ
	おやつ		蒸しパン ミルク	トースト ミルク	ぶどうゼリー ミルク	おにぎり ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	22.	23.	24.	25.	26.	27.
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、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、 こまつな 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 きゅうり ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 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、 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、 かぼちゃ しらす だし(昆布)
	おやつ	マカロニみたらし ミルク	食パン ミルク	キャベツがゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	オレンジゼリー ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	22.	23.	24.	25.	26.	27.
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり ささ身 ピザバーグ コールスローサラダ 田舎汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな 豆腐 高野豆腐の五目煮 納豆汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 きゅうり ささ身 豚肉のみそ炒め なすとあげのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 トマト しらす きゅうりとツナのサラダ かみなり汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー 白身魚 ブロッコリーのサラダ 刻み昆布のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ しらす 夏野菜カレー ベークドポテト 食べるいりこ
	おやつ	マカロニみたらし ミルク	トースト ミルク	キャベツがゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	オレンジゼリー ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	29.	30.	31.	水分補給はこまめに 子どもは大人に比べて身体の水分量の 割合が多いため、脱水症を予防するためにも こまめな水分補給が重要です。 子どもが欲しがる時だけでなく、 運動後や入浴後、汗をかいた時などが 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。 発熱時など大量に汗をかいたときは 乳児用のイオン飲料が適しています。		
	昼食	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、きゅうり、 じゃがいも、大根 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、きゅうり、 キャベツ、 ブロッコリー 豆腐 だし(昆布)			
	おやつ	おかゆ 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、 かぼちゃ、 こまつな ささ身 マーボーなす かぼちゃの土佐煮 きのこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、きゅうり、 じゃがいも、大根 白身魚 ポテトサラダ 豚汁	全がゆ~軟飯 人参、きゅうり、 キャベツ、 ブロッコリー 豆腐 キャベツのごまあえ 豆腐とワカメのみそ汁			
	おやつ	おにぎり ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク			