

2024年度 7がつ

こ ん だ て

末吉にこにこ保育園

日 (曜)	ごっくん期 (初期ごろ 5~6ヶ月ごろ)		もぐもぐ期 (中期ごろ 7~8ヶ月ごろ)		かみかみ期 (後期ごろ 9~11ヶ月ごろ)	
	メニュー	使用している食材	メニュー	使用している食材	メニュー	使用している食材
1 ・ 29 (月)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ 豆腐と人参のつぶし煮	精白米・人参・玉葱 豆腐	おかゆ 豆腐と小松菜の煮物 人参の煮物 大根のスープ	精白米・豆腐・小松菜・人参 大根 かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ 豆腐ハンバーグ 人参の煮物 大根のスープ	精白米・豆腐・豚ひき肉(赤身) 人参・大根 かつおだし・醤油・片栗粉・サラダ油
2 16 30 (火)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ スズキとさつま芋のマッシュ	精白米・人参・玉葱 スズキ・さつま芋	きな粉がゆ スズキといんげんの煮物 さつま芋の煮物 ほうれん草のスープ	精白米・きな粉・スズキ・いんげん さつま芋・ほうれん草 かつおだし・醤油・片栗粉	きな粉がゆ スズキといんげんのカレー風煮 さつま芋の煮物 ほうれん草のスープ	精白米・きな粉・スズキ・いんげん さつま芋・ほうれん草 かつおだし・醤油・片栗粉・カレー粉
3 17 31 (水)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ カレーとかぶのトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 カレー・かぶ	おかゆ ささ身とチンゲン菜のあんかけ かぶの煮物 人参のスープ	精白米・ささ身・チンゲン菜・かぶ 人参 かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ ささ身とチンゲン菜のあんかけ かぶの煮物 人参のスープ	精白米・ささ身・チンゲン菜・かぶ 人参 かつおだし・醤油・片栗粉
4 ・ 18 (木)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ 豆腐ときゅうりのくず煮	精白米・人参・玉葱 豆腐・きゅうり	スープスパゲティ(トマト) 大豆と白菜の煮物 きゅうりの煮物	スパゲティ・トマト・大豆・白菜 きゅうり かつおだし・醤油・片栗粉	スープスパゲティ(トマト) 白菜のそぼろあんかけ きゅうりの煮物	スパゲティ・トマト・白菜 豚ひき肉(赤身)・きゅうり かつおだし・醤油・片栗粉
5 ・ 19 (金)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ しらすとチンゲン菜のトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 しらす・チンゲン菜	パンがゆ 鮭とえのきの煮物 人参の煮物 チンゲン菜スープ	食パン・粉ミルク・鮭・えのき 人参・チンゲン菜 かつおだし・醤油・片栗粉	食パン 鮭とえのきの煮物 人参の煮物 チンゲン菜スープ	食パン・鮭・えのき・人参・チンゲン菜 かつおだし・醤油・片栗粉
6 ・ 20 (土)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ 麩とキャベツのトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 麩・キャベツ	おかゆ 麩とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物 葱スープ	精白米・麩・キャベツ・ブロッコリー 万能葱 かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ 麩とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物 葱スープ	精白米・麩・キャベツ・ブロッコリー 万能葱 かつおだし・醤油・片栗粉
8 ・ 22 (月)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ しらすとじゃが芋のマッシュ	精白米・人参・玉葱 しらす・じゃが芋	おかゆ しらすとチンゲン菜の煮物 じゃが芋の煮物 コーンスープ	精白米・しらす・チンゲン菜 じゃが芋・コーン缶 かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ しらすとチンゲン菜の煮物 じゃが芋の煮物 コーンスープ	精白米・しらす・チンゲン菜 じゃが芋・コーン缶 かつおだし・醤油・片栗粉
9 ・ 23 (火)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ 豆腐とブロッコリーのトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 豆腐・ブロッコリー	うどん(小松菜) ささ身とえのきのあんかけ ブロッコリーの煮物	うどん・小松菜・ささ身・えのき ブロッコリー かつおだし・醤油・片栗粉	うどん(小松菜) ささ身とえのきのあんかけ ブロッコリーの煮物	うどん・小松菜・ささ身・えのき ブロッコリー かつおだし・醤油・片栗粉
10 ・ 24 (水)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ カレーとほうれん草のつぶし煮	精白米・人参・玉葱 カレー・ほうれん草	おかゆ カレーと玉葱の煮物 人参の煮物 ほうれん草のスープ	精白米・カレー・玉葱・人参 ほうれん草 かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ カレーと玉葱の煮物 人参の煮物 ほうれん草のスープ	精白米・カレー・玉葱・人参 ほうれん草 かつおだし・醤油・片栗粉
11 ・ 25 (木)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ スズキとキャベツのトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 スズキ・キャベツ	パンがゆ ツナとキャベツの煮物 さつま芋の煮物 葱スープ	食パン・粉ミルク・ツナ缶・キャベツ さつま芋・万能葱 かつおだし・醤油・片栗粉	食パン キャベツメンチ さつま芋の煮物 葱スープ	食パン・キャベツ・豚ひき肉・豆腐 さつま芋・万能葱 かつおだし・醤油・片栗粉・サラダ油
12 ・ 26 (金)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ 豆腐と茄子のトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 豆腐・茄子	ひじきがゆ 大豆と茄子の味噌煮 かぶの煮物 トマトのスープ	精白米・ひじき・大豆・かぶ・トマト 茄子 かつおだし・醤油・片栗粉・味噌	ひじきがゆ 大豆と茄子の味噌煮 かぶの煮物 トマトのスープ	精白米・ひじき・大豆・かぶ・トマト 茄子 かつおだし・醤油・片栗粉・味噌
13 ・ 27 (土)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ 麩ときゅうりのくず煮	精白米・人参・玉葱 麩・きゅうり	おかゆ 麩としめじの煮物 大根の煮物 人参スープ	精白米・麩・しめじ・大根・人参 かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ 麩としめじの煮物 大根の煮物 人参スープ	精白米・麩・しめじ・大根・人参 かつおだし・醤油・片栗粉

\* 後期食の後半は、主食のおかゆが軟飯になり、主菜のあんかけが無くなります。

\* 材料の都合により、メニューに変更があることをご了承ください。 <献立作成者> 鶴野