



# 7月 離乳食献立表

ぎのわんおひさま保育園

曜日	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	
日にち	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	
行事														
午前おやつ	献立 せんべい	せんべい	蒸し芋	せんべい	バナナ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	蒸し芋	バナナ	せんべい	せんべい	
昼食	献立	おかゆ にんじん ブロッコリー じゃがいも だしスープ	おかゆ 鶏そぼろの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 白身魚の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ ささみの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ にんじん ブロッコリー じゃがいも だしスープ	おかゆ ツナの出汁煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ ささみの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 白身魚の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 鶏そぼろの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ にんじん ブロッコリー じゃがいも だしスープ
	食材	精白米 にんじん ブロッコリー 西洋かぼちゃ かつおだし	精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ	精白米 絹ごし豆腐 にんじん ブロッコリー じゃがいも かつおだし	精白米 まだら かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ブロッコリー キャベツ じゃがいも	精白米 鶏肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも	精白米 絹ごし豆腐 にんじん ブロッコリー キャベツ じゃがいも かつおだし	精白米 にんじん ブロッコリー じゃがいも かつおだし	精白米 まぐろ缶詰(水煮) にんじん ブロッコリー じゃがいも かつおだし	精白米 鶏肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ	精白米 まだら かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ブロッコリー じゃがいも かつおだし	精白米 絹ごし豆腐 にんじん ブロッコリー じゃがいも かつおだし	精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ	精白米 にんじん ブロッコリー じゃがいも かつおだし
午後おやつ	献立 野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	

\* 材料などの都合により献立を返上する場合があります

☆初期☆

おかゆ  
だしスープ  
野菜ペースト



☆中期☆

おかゆ だしスープ  
タンパク質のおかず  
野菜のおかず



☆後期☆

おかゆ だしスープ 手づかみ野菜  
タンパク質のおかず(みそ、しょうゆで風味づけ)





## 7月 離乳食 献立表

曜日	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月
日にち	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	31
行事		お弁当会						お誕生日会				
午前おやつ	献立	せんべい	蒸し芋	せんべい	バナナ		蒸し芋	蒸し芋	バナナ	せんべい	せんべい	蒸し芋
昼食	献立	おかゆ ささみの柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ ツナの出汁煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 鶏そぼろの柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 白身魚の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 鶏そぼろの柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ ささみの柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ ツナの出汁煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ にんじん ブロッコリー じゃがいも だしスープ	おかゆ 白身魚の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ
	食材	精白米 鶏肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも	精白米 まぐろ缶詰(水煮) にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも かつおだし	精白米 絹ごし豆腐 にんじん ブロッコリー キャベツ じゃがいも かつおだし	精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも	おひさま スポーツ フェスタ 夏 	精白米 まだら かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ブロッコリー じゃがいも	精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも	精白米 絹ごし豆腐 にんじん ブロッコリー じゃがいも かつおだし	精白米 鶏肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ かつおだし	精白米 まぐろ缶詰(水煮) にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ かつおだし	精白米 にんじん ブロッコリー じゃがいも かつおだし
午後おやつ	献立	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや

夏が旬！みんなで食べたいトマト🍅

○赤い色はリコピンの色 ~強い抗酸化力でがんを予防~

赤い色素成分のリコピンには、体内で発生する有害な活性酸素を抑える強い抗酸化力があります。そのため動脈硬化や高血圧、糖尿病といった生活習慣病やがんなどを予防する効果があるといわれています。また、シミやそばかす、くすみやシワを改善する美肌効果も期待されます。リコピンは熱に強く、加熱しても栄養効果に問題はありせん。また、脂溶性なので、相性の良いオリーブオイルなどと一緒にと吸収率がアップします。体内で生成することができないので、積極的に摂取したい成分です。

「離乳食」

調理の基本は、皮と種を取り除くこと。ミニトマトも同じです。

酸味があるため、離乳食初期(生後5~6ヵ月)しっかりと加熱をして酸味を飛ばしましょう。離乳食中期(生後7~8ヵ月)以降は生で与えてもOKです