



わんぱく保育園献立表(7月分)



				離乳食								
9:30		11:00		15:00		10:30		10:45			14:30	
日	曜	おやつ	昼食	おやつ	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	後期
1	土	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物	牛乳 あられ	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 きゃべつのそぼろ煮	おじや 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 きゃべつのそぼろ煮	おじや 煮豆腐			
3	月	牛乳 ポーロ	ご飯 なすの味噌汁 変わりきんぴら ツルツルサラダ	フルーツ和え	10倍かゆ 人参マッシュ	7倍かゆ オクラスープ 麩のべたべた煮	7倍かゆ 味噌汁 人参のそぼろ煮	5倍かゆ オクラスープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のそぼろ煮			
4	火	牛乳 せんべい	ご飯 ミネストローネ 豚肉のうま煮 酢の物	牛乳 チーズ入り 蒸しパン	10倍かゆ あけぼのマッシュ	7倍かゆ 清汁 じゃこじゃが	7倍かゆ トマトスープ 豆腐のくず煮	5倍かゆ 清汁 じゃこじゃが	5倍かゆ トマトスープ 豆腐のくず煮			
5	水	牛乳 せんべい	ご飯 わかめの清汁 鯖のカレー煮 もやしとにらの和え物	牛乳 アップルケーキ	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮	7倍かゆ 納豆汁 じゃが芋の白煮	5倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮	5倍かゆ 納豆汁 じゃが芋の白煮			
6	木	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の味噌汁 ひじきの煮付 ウインナー パナナ	お茶 おにぎり	10倍かゆ 豆腐のくず煮	7倍かゆ 豆腐スープ 和風煮	7倍かゆ 味噌汁 トマトとしらすのくず煮	5倍かゆ 豆腐スープ 和風煮	5倍かゆ 味噌汁 トマトとしらすのくず煮			
7	金	牛乳 コーンスナック	ご飯 セブンスープ 煮込みハンバーグ ミックス野菜	天の川ゼリー	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ 清汁 きゃべつのそぼろ煮	7倍かゆ オクラスープ グリビースのやわらか煮	5倍かゆ 清汁 きゃべつのそぼろ煮	5倍かゆ オクラスープ グリビースのやわらか煮			
8	土	牛乳 クッキー	ご飯 ハヤシチュー 切干大根のサラダ	牛乳 せんべい	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のトマト煮	おじや 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のトマト煮	おじや 煮豆腐			
10	月	牛乳 クラッカー	ご飯 ビーフ汁 かぼちゃのそぼろ煮 もやしの磯辺和え	牛乳 マカロニきな粉	10倍かゆ 南瓜のやわらか煮	7倍かゆ 清汁 南瓜のそぼろ煮	7倍かゆ きゃべつスープ 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 清汁 南瓜のそぼろ煮	5倍かゆ きゃべつスープ 人参のじゃこ煮			
11	火	牛乳 クッキー	ご飯 麩の清汁 豚肉となすの味噌炒め 野菜のご酢和え	ヨーグルト和え	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮	7倍かゆ 清汁 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮	5倍かゆ 清汁 煮豆腐			
12	水	牛乳 お米スナック	ご飯 おくらスープ 白ごまつね 切干大根の炒め煮	牛乳 いちご蒸しパン	10倍かゆ 人参マッシュ	7倍かゆ トマトスープ 煮豆腐	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のきな粉和え	5倍かゆ トマトスープ 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のきな粉和え			
13	木	牛乳 せんべい	ご飯 麩の清汁 魚のあんかけ きゃべつと胡瓜のごま和え	牛乳 ポテト餅	10倍かゆ 魚のくず煮	7倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮	7倍かゆ 豆腐スープ じゃが芋の青のり和え	5倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮	5倍かゆ 豆腐スープ じゃが芋の青のり和え			
14	金	牛乳 ウエハース	ご飯 じゃが芋の味噌汁 スタミナ納豆 スイカ 野菜のおかか和え	牛乳 カレー風味の ホットケーキ	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 納豆和え	7倍かゆ 味噌汁 豆腐のトマト煮	5倍かゆ 味噌汁 納豆和え	5倍かゆ 味噌汁 豆腐のトマト煮			
15	土	牛乳 せんべい	わんぱくカレー シルバーサラダ	牛乳 ポーロ	10倍かゆ あけぼのマッシュ	7倍かゆ 豆乳スープ きゃべつのじゃこ煮	7倍かゆ 味噌汁 グリビースのやわらか煮	5倍かゆ 豆乳スープ きゃべつのじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 グリビースのやわらか煮			
18	火	牛乳 じゃが芋スナック	ご飯 わかめの清汁 胡瓜の昆布和え 牛肉とピーマンの細切り炒め	牛乳 黒ごま・きな粉 サンド	10倍かゆ ポテトマッシュ	7倍かゆ 清汁 麩のべたべた煮	7倍かゆ トマトスープ じゃが芋のきな粉和え	5倍かゆ 清汁 麩のべたべた煮	5倍かゆ トマトスープ じゃが芋のきな粉和え			
19	水	牛乳 クラッカー	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏肉の甘辛煮 大豆サラダ	カルピスかん	10倍かゆ 青菜のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 人参のそぼろ煮	7倍かゆ 清汁 きゃべつのやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 きゃべつのやわらか煮			
20	木	牛乳 せんべい	ちらし寿司 オクラの清汁 豚ヒレカツ ミックス野菜 パナナ	アイスクリーム	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ オクラスープ 豆腐のトマト煮	7倍かゆ 味噌汁 きゃべつのじゃこ煮	5倍かゆ オクラスープ 豆腐のトマト煮	5倍かゆ 味噌汁 きゃべつのじゃこ煮			
21	金	牛乳 ビスケット	ご飯 じゃが芋の味噌汁 赤魚の煮付 野菜のごま酢和え	牛乳 変わり焼き	10倍かゆ 魚のくず煮	7倍かゆ 清汁 魚の利休煮	7倍かゆ 味噌汁 チンゲン菜のそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 魚の利休煮	5倍かゆ 味噌汁 チンゲン菜のそぼろ煮			
22	土	牛乳 ビスケット	ご飯 高野のスープ 牛肉の炒め煮	牛乳 あられ	10倍かゆ じゃが芋のマッシュ	7倍かゆ わかめスープ 高野豆腐のうま煮	おじや グリビースのやわらか煮	5倍かゆ わかめスープ 高野豆腐のうま煮	おじや グリビースのやわらか煮			
24	月	牛乳 サブレ	ご飯 コンソメスープ ガリパタチキン もやしと胡瓜のおかか和え	お茶 おにぎり	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 小松菜のスープ 豆腐のそぼろ煮	7倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮	5倍かゆ 小松菜のスープ 豆腐のそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮			
25	火	牛乳 せんべい	ご飯 ごま味噌汁 いわしの梅煮 トマト きゃべつの昆布和え	牛乳 コーンのおやき	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ 清汁 かぼちゃのうま煮	7倍かゆ クリームコンソメ きゃべつのじゃこ煮	5倍かゆ 清汁 かぼちゃのうま煮	5倍かゆ クリームコンソメ きゃべつのじゃこ煮			
26	水	牛乳 ウエハース	ご飯 オクラの清汁 麻婆茄子 小松菜のツナ和え	ぶどうゼリー	10倍かゆ 青菜のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮	7倍かゆ 清汁 なすのそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮	5倍かゆ 清汁 なすのそぼろ煮			
27	木	牛乳 紫芋スナック	ご飯 油揚げの味噌汁 鶏肉の炒り煮 もやしのサラダ 柑橘類	牛乳 ジャムサンド	10倍かゆ 豆腐のくず煮	7倍かゆ きゃべつスープ 豆腐のトマト煮	7倍かゆ 味噌汁 じゃこじゃが	5倍かゆ きゃべつスープ 豆腐のトマト煮	5倍かゆ 味噌汁 じゃこじゃが			
28	金	牛乳 ビスケット	ご飯 小松菜のスープ ポークビーンズ 胡瓜ときゃべつのごま和え	牛乳 ココア入り 蒸しパン	10倍かゆ 青菜のマッシュ	7倍かゆ 清汁 麩と青菜のべたべた煮	7倍かゆ 豆腐スープ きゃべつのやわらか煮	5倍かゆ 清汁 麩と青菜のべたべた煮	5倍かゆ 豆腐スープ きゃべつのやわらか煮			
29	土	牛乳 クッキー	肉うどん 三色和え	牛乳 ポーロ	10倍かゆ あけぼのマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 人参のごま煮	納豆かゆ じゃが芋の甘煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のごま煮	納豆かゆ じゃが芋の甘煮			
31	月	牛乳 お米スナック	とびきりカレー きゃべつとツナの和風サラダ スイカ	豆乳プリン	10倍かゆ 南瓜マッシュ	7倍かゆ かぼちゃのスープ なすのうま煮	7倍かゆ 味噌汁 豆腐のトマト煮	5倍かゆ かぼちゃのスープ なすのうま煮	5倍かゆ 味噌汁 豆腐のトマト煮			