

7月 離乳食中期・後期メニュー

平成30年

長寿院保育園中期・後期食

日	曜	朝 間 食	昼 食	昼 間 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	野菜チップ	お粥 鮭の煮つけ じゃがいものスープ	フルーツ:バナナ	かれい	やさいチップ・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・バナナ
3	火	ハイハイ	お粥 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜のスープ	フルーツ:りんご	ささ身	やさいチップ・米	大根・にんじん・チンゲンサイ・りんご
4	水	ビスケット	お粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 たまねぎのスープ	フルーツ:オレンジ	ささ身	ビスケット・米	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ パレンシアオレンジ
5	木	野菜せんべい	お粥 鮭の煮つけ キャベツのスープ	フルーツ:バナナ	鮭	やさいチップ・米	トマト・たまねぎ・キャベツ・バナナ
6	金	野菜チップ	お粥 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃのスープ	フルーツ:すいか	ささ身	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・すいか
7	土	ハイハイ	お粥 鶏肉とキャベツの煮物 人参のスープ	フルーツ:りんご	ささ身	やさいチップ・米	キャベツ・たまねぎ・にんじん・りんご
9	月	野菜チップ	お粥 カレイの煮つけ 白菜のスープ	フルーツ:バナナ	ささ身	やさいチップ・米	大根・にんじん・ほうきい・バナナ
10	火	ハイハイ	お粥 鶏肉と野菜の煮物 豆腐のスープ	フルーツ:オレンジ	ささ身・ソフト豆腐	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・パレンシアオレンジ
11	水	野菜チップ	お粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 大根のスープ	フルーツ:りんご	ささ身	やさいチップ・米	ブロッコリー・トマト・大根・りんご
12	木	野菜せんべい	お粥 鶏肉とかぼちゃの煮物 人参のスープ	フルーツ:オレンジ	ささ身	やさいチップ・米	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん パレンシアオレンジ
13	金	野菜チップ	お粥 たららの煮つけ 小松菜のスープ	フルーツ:バナナ	たら	やさいチップ・米	にんじん・たまねぎ・こまつな・バナナ
14	土	ハイハイ 野菜ハイハイ	お粥 鮭の煮つけ 玉ねぎのスープ	フルーツ:すいか	鮭	やさいチップ・米	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ すいか
16	月	野菜チップ	お粥 鶏肉となすの煮物 さつま芋のスープ	フルーツ:りんご	ささ身	やさいチップ・米・さつま芋	なす・たまねぎ・りんご
17	火	ハイハイ	お粥 かれいの煮つけ 青菜のスープ	フルーツ:オレンジ	かれい	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・こまつな パレンシアオレンジ
18	水	野菜チップ	お粥 鶏肉とトマトの煮物 じゃが芋のスープ	フルーツ:バナナ	ささ身	やさいチップ・米・じゃがいも	トマト・キャベツ・バナナ
19	木	野菜せんべい	お粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 たまねぎのスープ	フルーツ:オレンジ	ささ身	やさいチップ・米	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ パレンシアオレンジ
20	金	野菜チップ	お粥 鮭の煮つけ 豆腐のスープ	フルーツ:りんご	鮭・ソフト豆腐	やさいチップ・米	大根・にんじん・りんご
21	土	ハイハイ 野菜ハイハイ	お粥 鶏肉とほうれん草の煮物 キャベツのスープ	フルーツ:すいか	ささ身	やさいチップ・米	ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ すいか
23	月	野菜チップ	お粥 かれいの煮つけ 豆腐のスープ	フルーツ:りんご	ささ身・ソフト豆腐	やさいチップ・米	たまねぎ・トマト・りんご
24	火	ハイハイ	お粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 玉ねぎのスープ	フルーツ:オレンジ	ささ身	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・パレンシアオレンジ
25	水	野菜チップ	お粥 たららの煮つけ なすのスープ	フルーツ:バナナ	たら	やさいチップ・米	ブロッコリー・にんじん・なす・バナナ
26	木	野菜せんべい	お粥 鶏肉とトマトの煮物 キャベツのスープ	フルーツ:オレンジ	鮭	やさいチップ・米	トマト・たまねぎ・キャベツ パレンシアオレンジ
27	金	野菜チップ	お粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーのスープ	フルーツ:りんご	ささ身	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・ブロッコリー・りんご
28	土	ハイハイ 野菜ハイハイ	お粥 たららの煮つけ 青菜のスープ	フルーツ:バナナ	たら	やさいチップ・米	にんじん・たまねぎ・こまつな・バナナ
30	月	野菜チップ	お粥 カレイの煮つけ ほうれん草のスープ	フルーツ:オレンジ	かれい	やさいチップ・米	大根・にんじん・ほうれんそう パレンシアオレンジ
31	火	ハイハイ	お粥 鶏肉とトマトの煮物 キャベツのスープ	フルーツ:りんご	ささ身	やさいチップ・米	たまねぎ・トマト・キャベツ・りんご

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
124 kcal	6.3 g	0.7 g	18 mg	0.4 mg	70 μg	0.08 mg	0.05 mg	13 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますのでご了承ください。