

平成30年

7月 離乳食初期メニュー

長寿院保育園初期

日	曜	献立	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	お粥 野菜の煮物 じゃがいものスープ		米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん
3	火	お粥 大根の煮物 チンゲン菜のスープ	ささ身	米	大根・にんじん・チンゲンサイ
4	水	お粥 ブロッコリーの煮物 たまねぎのスープ		米	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ
5	木	お粥 野菜の煮物 キャベツのスープ	鮭	米	トマト・たまねぎ・キャベツ
6	金	お粥 野菜の煮物 かぼちゃのスープ		米	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ
7	土	お粥 キャベツの煮物 人参のスープ		米	キャベツ・たまねぎ・にんじん
9	月	お粥 大根の煮物 白菜のスープ	ささ身	米	大根・にんじん・はくさい
10	火	お粥 野菜の煮物 豆腐のスープ	ソフト豆腐	米	たまねぎ・にんじん
11	水	お粥 ブロッコリーの煮物 大根のスープ		米	ブロッコリー・トマト・大根
12	木	お粥 かぼちゃの煮物 人参のスープ		米	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん
13	金	お粥 野菜の煮物 小松菜のスープ		米	にんじん・たまねぎ・こまつな
14	土	お粥 ほうれん草の煮物 玉ねぎのスープ		米	ほうれん草・にんじん・たまねぎ
16	月	お粥 なすの煮物 さつまいものスープ		米・さつまいも	なす・たまねぎ
17	火	お粥 野菜の煮物 青菜のスープ		米	たまねぎ・にんじん・こまつな
18	水	お粥 キャベツの煮物 じゃが芋のスープ		米・じゃがいも	トマト・キャベツ
19	木	お粥 ブロッコリーの煮物 たまねぎのスープ	ささ身	米	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ
20	金	お粥 大根の煮物 豆腐のスープ	ソフト豆腐	米	大根・にんじん
21	土	お粥 ほうれん草の煮物 キャベツのスープ		米	ほうれん草・たまねぎ・キャベツ
23	月	お粥 野菜の煮物 豆腐のスープ	ソフト豆腐	米	たまねぎ・トマト
24	火	お粥 じゃが芋の煮物 玉ねぎのスープ		米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ
25	水	お粥 ブロッコリーの煮物 なすのスープ		米	ブロッコリー・にんじん・なす
26	木	お粥 野菜の煮物 キャベツのスープ		米	トマト・たまねぎ・キャベツ
27	金	お粥 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのスープ		米・じゃがいも	にんじん・ブロッコリー
28	土	お粥 野菜の煮物 青菜のスープ		米	にんじん・たまねぎ・こまつな
30	月	お粥 大根の煮物 ほうれん草のスープ		米	大根・にんじん・ほうれん草
31	火	お粥 野菜の煮物 キャベツのスープ		米	たまねぎ・トマト・キャベツ

☆ 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
87 kcal	2.4 g	0.3 g	12 mg	0.3 mg	65 μg	0.04 mg	0.02 mg	7 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。