

平成30年 6月分 7・8カ月（モグモグ期）



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 金	肉じゃが 春雨ソテー みそ汁（わかめ・ふ）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・春雨・ふ	・鶏むね肉	・たまねぎ・人参 ・わかめ・ほうれん草 ・しめじ
2 土 16	パン粥 ミネストローネ風 バナナ	パン粥			・パン ・じゃがいも	・チーズ	・たまねぎ・バナナ ・人参・トマト
4 月 18	ハンバーグ 三色お浸し みそ汁（大根）	七倍粥			・おかゆ	・豚ひき肉	・たまねぎ・人参 ・小松菜・もやし ・大根
5 火	カツオのふんわり煮 人参サラダ みそ汁（じゃがいも・玉葱）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・カツオ	・たまねぎ・人参
19 火	焼き肉 小松菜の煮びたし みそ汁（じゃがいも・玉葱）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉	・たまねぎ・人参 ・小松菜・バナナ
6 水 20	シウマイ じゃが芋の金平 みそ汁（ねぎ・ふ）	七倍粥			・おかゆ・ふ ・じゃがいも ・さつまいも	・豚ひき肉	・たまねぎ・人参 ・ねぎ
7 木 21	鶏肉のオレンジ焼き じゃが芋とツナの煮物 みそ汁（にら・玉葱）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏むね肉 ・ツナ	・たまねぎ・トマト ・にら
8 金 22	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ しらす和え みそ汁（ほうれん草）	七倍粥			・おかゆ	・豆腐 ・しらす	・たまねぎ・人参 ・しめじ・キャベツ ・ほうれん草・オレンジ
9 土 23	煮込みうどん バナナヨーグルト	うどん			・うどん	・鶏むね肉 ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・ほうれん草・バナナ
11 月 25	高野豆腐の野菜煮 ほうれん草のソテー みそ汁（わかめ・ねぎ）	七倍粥			・おかゆ	・高野豆腐	・たまねぎ・人参・ねぎ ・ほうれん草・しめじ ・わかめ・バナナ
12 火 26	鶏肉のトマト煮 野菜のじゃこ和え みそ汁（ねぎ・えのき）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏むね肉 ・じゃこ	・たまねぎ・人参・ねぎ ・ほうれん草・もやし ・えのき・オレンジ
13 水 27	チキンナゲット風 じゃが芋とツナの煮物 みそ汁（小松菜）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏むね肉 ・ツナ	・たまねぎ・人参 ・キャベツ・小松菜
14 木 28	高野豆腐の煮物 ひじき炒め煮 みそ汁（じゃがいも）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・高野豆腐	・人参・キャベツ ・ひじき・たまねぎ
15 金 29	ハヤシライス きゃべつのソテー ヨーグルト	七倍粥			・おかゆ	・豚ひき肉 ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・キャベツ
30 土	ナポリタン スープ バナナ	マカロニ			・マカロニ	・豚ひき肉 ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・バナナ

