

令和 元年 8月分 7・8ヵ月（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	木	豚肉のうま煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁（豆腐・しめじ）	七倍粥			・おかゆ	・豚肉 ・豆腐	・人参・たまねぎ ・ほうれん草 ・もやし・しめじ
2	金	ラタトユ風 スパサラ みそ汁（小松菜）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・スパゲティー	・豚ひき肉 ・大豆	・たまねぎ・人参 ・きゅうり ・小松菜・しめじ
3	土	そうめん チーズポテト バナナ	そうめん			・そうめん ・じゃがいも	・豚肉 ・チーズ	・キャベツ・もやし ・たまねぎ・トマト ・バナナ
5 19	月	スチームドフィッシュ 小松菜のソテー みそ汁（キャベツ）	七倍粥			・おかゆ	・さけ	・たまねぎ・わかめ ・小松菜 ・キャベツ
6 20	火	鶏の甘辛煮 切干大根煮つけ みそ汁（豆腐）	七倍粥			・おかゆ	・鶏肉 ・豆腐	・切干大根 ・人参
7 21	水	肉じゃが ツナ和え みそ汁（もやし）	七倍粥			・おかゆ	・豚肉 ・ツナ	・人参・たまねぎ ・キャベツ・わかめ ・もやし
8 22	木	豚肉の照り焼き 野菜ソテー バナナ みそ汁（小松菜・麴）	七倍粥			・おかゆ	・豚肉	・キャベツ・バナナ ・小松菜・人参 ・ブロッコリー
9 23	金	ミートライス 春雨サラダ スープ	七倍粥			・おかゆ ・春雨	・豚ひき肉	・たまねぎ ・人参・トマト ・きゅうり
10 24	土	煮そうめん チーズポテト バナナ	そうめん			・そうめん ・じゃがいも	・チーズ	・きゅうり・わかめ ・トマト ・バナナ
26	月	赤魚の煮つけ 小松菜ともやしのソテー みそ汁（豆腐）	七倍粥			・おかゆ	・赤魚 ・豆腐	・人参 ・もやし ・小松菜
13 27	火	マカロニナポリタン 野菜煮 スープ 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁（麴）	マカロニ 七倍粥			・マカロニ ・じゃがいも ・じゃがいも ・春雨	・豚ひき肉 ・豚肉	・人参 ・たまねぎ ・たまねぎ・人参 ・もやし・大根 ・きゅうり
14 28	水	パン粥 じゃがもとキャベツのソテー スープ（キャベツ） 鶏肉と野菜の和風煮 春雨ソテー みそ汁（わかめ・しめじ）	パン粥 七倍粥			・パン粥 ・じゃがいも ・おかゆ ・じゃがいも ・春雨		・キャベツ ・人参・わかめ ・ほうれん草 ・しめじ
15 29	木	そうめん チーズポテト バナナ 炒り豆腐 野菜ソテー バナナ スープ（わかめ）	そうめん 七倍粥			・そうめん ・じゃがいも ・おかゆ	・チーズ ・豚肉 ・豚ひき肉 ・豆腐	・キャベツ ・もやし・トマト ・たまねぎ・バナナ ・人参・ねぎ・わかめ ・にら・キャベツ ・ブロッコリー・バナナ
16 30	金	パン粥 ツナポテト バナナ 豆腐ハンバーグ マッシュかぼちゃ みそ汁（葱）	パン粥 七倍粥			・パン粥 ・じゃがいも ・おかゆ	・ツナ ・豚ひき肉 ・豆腐	・トマト ・バナナ ・たまねぎ ・かぼちゃ ・人参・えのき
17 31	土	うどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・チーズ	・きゅうり・わかめ ・トマト ・バナナ

※13日（火）～16日（金）はお盆時期の為、土曜日のメニューになります。