

令和2年 6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	熱ゆ力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 月	グラタン風 小松菜の煮びたし みそ汁（玉ねぎ・しめじ）	七倍粥			・おかゆ ・マカロニ	・鶏肉	・玉ねぎ・人参 ・小松菜 ・しめじ
2 火 16	煮魚 ささみサラダ みそ汁（小松菜・麩）	七倍粥			・おかゆ	・赤魚	・人参 ・大根 ・小松菜
3 水 17	蒸し豚 南瓜の甘煮 みそ汁（玉ねぎ）	七倍粥			・おかゆ	・高野豆腐	・玉ねぎ ・かぼちゃ
4 木 18	チキンナゲット風 じゃこのおかか和え みそ汁（豆腐）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・ツナ	・キャベツ ・もやし ・ほうれん草
5 金 19	ポトフ ツナサラダ オレンジ	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・ツナ	・人参・玉ねぎ ・トマト・きゅうり ・オレンジ
6 土 20	うどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・鶏肉 ・チーズ	・ほうれん草 ・ねぎ ・バナナ
8 月 22	チキンナゲット風 納豆和え みそ汁（わかめ・じゃがいも）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉 ・納豆	・トマト・にら ・もやし ・人参・わかめ
9 火 23	鶏肉と野菜の和風煮 野菜のソテー オレンジ みそ汁（玉ねぎ・しめじ）	七倍粥			・おかゆ	・鶏肉	・玉ねぎ・キャベツ ・ブロッコリー ・しめじ・オレンジ
10 水 24	豆腐入り和風ハンバーグ わかめのソテー みそ汁（玉ねぎ・じゃがいも）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ ・人参 ・わかめ
11 木 25	煮込みハンバーグ しらす和え みそ汁（もやし）	七倍粥			・おかゆ	・豚ひき肉 ・しらす	・玉ねぎ・人参 ・小松菜 ・もやし
12 金 26	肉じゃが 春雨サラダ みそ汁（小松菜・豆腐）	七倍粥			・おかゆ ・春雨	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参 ・きゅうり ・小松菜
13 土 27	パン粥 チーズポテト バナナ	パン粥			・パン ・じゃがいも	・チーズ	・トマト ・バナナ
15 月 29	スチームドフィッシュ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁（じゃがいも・わかめ）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・さけ ・豚ひき肉 ・豚肉	・人参・玉ねぎ ・大根 ・キャベツ
30 火	豚肉の照り焼き 春雨サラダ みそ汁（わかめ・じゃがいも）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・春雨	・豚肉	・もやし ・きゅうり



温度・湿度も高くなる季節です。元気にこの時期を過ごすためにも、体調管理には気をつけたいものですね。  
睡眠・食事など規則正しい生活を心がけましょう。  
おいしく食事をいただくためには、食事が「安全・安心」であることが重要です。家庭でできる食中毒予防に  
努め、安心して食べることができるようにしましょう。