

令和4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	水 鶏肉と野菜のうま煮 きゅうりの和え物 みそ汁（しめじ・麩）	七倍粥			・おかゆ ・春雨 ・麩	・鶏肉	・たまねぎ・きゅうり ・しめじ・わかめ ・みかん缶
2	木 じゃがいものそぼろ煮 しらす和え みそ汁（豆腐・ねぎ）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・しらす ・豆腐	・玉ねぎ・ミニトマト ・ほうれん草・小松菜 ・ねぎ・しいたけ
3 17	金 肉じゃが ブロッコリーのツナサラダ みそ汁（麩） オレンジ	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・豚肉 ・ツナ	・人参・玉ねぎ ・ブロッコリー ・オレンジ
4 18	土 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 ・ミルク	・バナナ
6 20	月 豚肉のうま煮 スパゲティーサラダ みそ汁（麩）	七倍粥			・おかゆ ・スパゲティー	・豚肉	・きゅうり ・ブロッコリー・人参 ・小松菜
7 21	火 炒り豆腐 りんご ほうれん草のお浸し みそ汁（わかめ・麩）	七倍粥			・おかゆ ・麩	・豆腐	・人参・にら・もやし ・ほうれん草・わかめ ・りんご
8 22	水 かつおのふんわり煮 ほうれん草のナムル みそ汁（豆腐） バナナ	七倍粥			・おかゆ	・かつお ・豆腐	・ほうれん草 ・もやし・人参 ・バナナ・キャベツ
9 23	木 松風焼き風 野菜炒め みそ汁（じゃがいも・わかめ）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参 ・わかめ ・キャベツ
10 24	金 ハンバーグ 春雨サラダ 和風わかめスープ 野菜あんかけ 春雨サラダ 和風わかめスープ	七倍粥			・おかゆ ・春雨	・豚ひき肉	・玉ねぎ・もやし ・きゅうり ・ねぎ・わかめ
11 25	土 みそうどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・豚肉 ・チーズ	・人参・玉ねぎ ・ほうれん草・しいたけ ・バナナ
13 27	月 鶏の甘辛煮 野菜の和え物 みそ汁（キャベツ）	七倍粥			・おかゆ	・鶏肉	・大根・人参 ・きゅうり ・キャベツ
14 28	火 タンドリーチキン風 ひじき炒め みそ汁（玉ねぎ・じゃがいも）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉 ・ヨーグルト	・ブロッコリー ・人参・玉ねぎ ・ひじき
15 29	水 肉豆腐 オレンジ ほうれん草のお浸し みそ汁（ねぎ・えのき）	七倍粥			・おかゆ	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参・ねぎ ・ほうれん草・小松菜 ・えのき・オレンジ
16 30	木 鮭の照り焼き 切干し大根煮つけ みそ汁（じゃがいも・わかめ）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鮭	・キャベツ・切干し大根 ・人参・しいたけ ・わかめ