

くじら認定こども園 離乳食献立表【7月】

栄養士より

		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、きゅうりの和え物	せんべい
2	日				
3	月	おかゆ	すまし汁	とうふのそぼろ煮、きゅうりの和え物	にんじんフリッツ
4	火	おかゆ	さつま汁	さかなのあんかけ、かぼちゃの煮物、すいか	おかゆ
5	水	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、キャベツの煮物、ゆでとうもろこし	蒸しパン
6	木	食パン	クリームスープ	さかなのムニエル、にんじんの和え物、バナナ	おかゆ
7	金	おかゆ	にゅうめん汁	マッシュポテト、短冊サラダ	せんべい
8	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、かぼちゃの煮物	せんべい
9	日				
10	月	おかゆ	すまし汁	とうふのそぼろ煮、かぼちゃの煮物、メロン	せんべい
11	火	煮込みうどん		さかなの煮物、キャベツの和え物	おかゆ
12	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、にんじんの和え物	食パン
13	木	おかゆ	すまし汁	肉団子のトマト煮込み、きゅうりの和え物	五平もち
14	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、キャベツのサラダ	ふかし芋
15	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、かぼちゃの煮物	せんべい
16	日				
17	月			海の日	
18	火	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、かぼちゃのサラダ	食パン
19	水	おかゆ	エルデンスープ	さかなの煮物、トマト	せんべい
20	木	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、かぼちゃの煮物、すいか	煮込みうどん
21	金	おかゆ	すまし汁	とうふのそぼろ煮、しらすときゅうりの和え物	食パン
22	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、キャベツの和え物	せんべい
23	日				
24	月	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、きゅうりの和え物	じゃがいももち
25	火	おかゆ	ごもく汁	さかなの煮物、キャベツのサラダ、バナナ	きな粉マカロニ
26	水	おかゆ	すまし汁	肉じゃが、ほうれん草煮	バスブーサ
27	木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、きゅうりのサラダ	きな粉バナナ
28	金	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、こぶぎ芋	フアマンケーキ
29	土	おかゆ	すまし汁	とりとやさいの煮物、バナナ	せんべい
30	日				
31	月	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、フルーツヨーグルト	コーンフレーク煮

☆毎月19日は食育の日です。

今月はオランダの料理を提供します。

エルデンスープはオランダの伝統的なスープです。エルデンはオランダ語でえんどう豆という意味でえんどう豆と野菜や肉を煮込み、どろっとした濃厚なスープです。キベリングはタラのフライです。魚のフライといえばパン粉を使うことが多い日本のレシピですが、小麦粉をつけて揚げるてんぷらのような食べ物です。おやつポッフェルチェはタコ焼きに似た丸い形をしていてパンケーキよりも小さく生地にイースト菌などを加え発酵させているので口当たりが軽く、ふわふわもちもちとした食感が特徴です。お楽しみに

おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます!

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す
※水分がたくさん含まれています!

【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用

【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん!

☆都合により献立を変更する場合がございます