



※人参・玉ねぎ・青菜は、ほぼ毎日使用しています。  
 ※中期食の肉はすべて鶏ささみひき肉になります。  
 ※卵については、完了食のみ使用しています。

午前中のおやつ  
 (中期食・後期食の飲み物は麦茶になります)  
 月：麦茶、くだもの 火：麦茶、菓子  
 水：牛乳、菓子 木：麦茶、ヨーグルト  
 金：牛乳、くだもの  
 ※献立の都合上、変更する場合があります。

## 7月離乳食よていこんだて

令和3年度  
 みしま中央こども園

		昼食		
日	曜	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
1	木	煮そうめん さつまいもとふの煮物 くだもの	煮そうめん さつまいもとふの煮物 くだもの	五目そうめん さつまいもとふの煮物 くだもの
2	金	おかゆ 大根のみそ汁 白身魚の野菜あんかけ	おかゆ 大根のみそ汁 白身魚の野菜あんかけ	軟飯 大根のみそ汁 白身魚の香味ソース 野菜煮
5	月	しらすがゆ ジャがいものみそ汁 白身魚とかぼちゃのスープ煮	しらすがゆ ジャがいものみそ汁 白身魚とかぼちゃのスープ煮	ゆかりごはん ジャがいものみそ汁 赤魚の西京焼き かぼちゃのスープ煮
6	火	おかゆのクリームソースかけ 青菜のスープ くだもの	おかゆのクリームソースかけ 青菜のスープ くだもの	チキンドリア 青菜とコーンのスープ くだもの
7	水	食パン 野菜スープ ひき肉とかぼちゃの煮物 ゼリー	食パン 野菜スープ ひき肉とかぼちゃの煮物 ゼリー	食パン セタスープ コロッケ 野菜煮 くだもの
8	木	煮そうめん もやしとひき肉のあんかけ くだもの	煮そうめん もやしとひき肉のあんかけ くだもの	冷やしうどん もやしとひき肉のあんかけ くだもの
9	金	おかゆ 豆腐のみそ汁 白身魚煮 マッシュポテトのスープ煮	おかゆ 豆腐のみそ汁 白身魚煮 マッシュポテトのスープ煮	軟飯 豆腐とえのきのみそ汁 揚げ魚の甘辛煮 マッシュポテトのスープ煮
12	月	五目おじや 白玉ふのみそ汁 やわらか肉だんごの野菜あんかけ	五目おじや 白玉ふのみそ汁 やわらか肉だんごの野菜あんかけ	軟飯 昆布の佃煮 白玉ふのみそ汁 ハンバーグの野菜あんかけ
13	火	おかゆのそぼろあんかけ レタススープ さといもの煮物	おかゆのそぼろあんかけ レタススープ さといもの煮物	ピビンバ レタススープ さといもの煮物
14	水	おかゆ キャベツスープ 肉じゃが ゼリー	おかゆ キャベツスープ 肉じゃが ゼリー	カレーライス キャベツスープ ゼリー
15	木	煮そうめん さつまいものそぼろ煮 くだもの	煮そうめん さつまいものそぼろ煮 くだもの	しょうゆあんかけラーメン さつまいものそぼろ煮 くだもの
16	金	おかゆ 豆腐のみそ汁 肉じゃが	おかゆ 豆腐のみそ汁 肉じゃが	軟飯 豆腐のみそ汁 鶏肉となすの酢っぱ煮 粉ふきいも
19	月	さつまいもがゆ もやしのみそ汁 白身魚のマカロニクリームかけ	さつまいもがゆ もやしのみそ汁 白身魚のマカロニクリームかけ	わかめごはん もやしのみそ汁 ほっけの青のり揚げ マカロニのクリーム煮
20	火	おかゆ 豆腐のみそ汁 やわらか肉だんごの野菜あんかけ	おかゆ 豆腐のみそ汁 やわらか肉だんごの野菜あんかけ	軟飯 なめこ汁 キャベツメンチの野菜あんかけ
21	水	食パン 豆乳スープ ジャがいもとひき肉の煮物	食パン 豆乳スープ ジャがいもとひき肉の煮物	食パン 豆乳チャウダー 酢豚
22	木	海の日		
23	金	スポーツの日		
26	月	洋風おじや キャベツスープ 肉じゃが	洋風おじや キャベツスープ 肉じゃが	チキンカレーライス キャベツスープ くだもの
27	火	おかゆ 豆腐のみそ汁 白身魚煮 マッシュポテトのスープ煮	おかゆ 豆腐のみそ汁 白身魚煮 マッシュポテトのスープ煮	軟飯 油揚げのみそ汁 カレイのおろしソース マッシュポテト
28	水	食パン ビーフンスープ やわらか肉だんごと大豆のうま煮	食パン ビーフンスープ やわらか肉だんごと大豆のうま煮	食パン ビーフンエビボールスープ チーズハンバーグ 大豆の煮物
29	木	煮そうめん ささみとキャベツのスープ煮 くだもの	煮そうめん ささみとキャベツのスープ煮 くだもの	冷やしきつねうどん ささみとキャベツのスープ煮
30	金	五目おじや ゆうごう汁 白身魚と大根の煮物	五目おじや ゆうごう汁 白身魚と大根の煮物	ひじきごはん 夏のっぺ汁 白身魚と大根の煮物

