

様式F105

離乳食献立

2023年8月

ナーサリーにじいろまむ

日付	完了期	後期	中期
1(火)	ミルク煮、コールスローサラダ、ヨーグルト	ミルク煮、コールスローサラダ、ヨーグルト	ミルク煮、コールスローサラダ、ヨーグルト
2(水)	食パン、コンソメスープ、鶏の旨煮、ブロッコリーサラダ、バナナ	食パン、コンソメスープ、鶏の旨煮、ブロッコリーサラダ、バナナ	食パン、コンソメスープ、鶏の旨煮、ブロッコリーサラダ、バナナ
3(木)	山形のだしそうめん、鶏と野菜の煮物、もも	山形のだしそうめん、鶏と野菜の煮物、もも	山形のだしそうめん、鶏と野菜の煮物、もも
4(金)	じゃこ御飯、みそ汁、なすのそぼろ煮、わかめの和え物、オレンジ	じゃこ軟飯、みそ汁、なすのそぼろ煮、わかめの和え物、オレンジ	じゃこ粥、みそ汁、なすのそぼろ煮、わかめの和え物、オレンジ
5(土)	鶏茶漬け、ひじきと枝豆の炒め煮、キウイフルーツ	鶏茶漬け、ひじきと枝豆の炒め煮、キウイフルーツ	鶏茶漬け、ひじきと枝豆の炒め煮、キウイフルーツ
7(月)	御飯、みそ汁、かれの煮つけ、チンゲン菜の和え物、バナナ	軟飯、みそ汁、かれの煮つけ、チンゲン菜の和え物、バナナ	全粥、みそ汁、かれの煮つけ、チンゲン菜の和え物、バナナ
8(火)	御飯、みそ汁、肉じゃが、大根サラダ、オレンジ	軟飯、みそ汁、肉じゃが、大根サラダ、オレンジ	全粥、みそ汁、肉じゃが、大根サラダ、オレンジ
9(水)	五目御飯、みそ汁、煮物、きゅうりの和え物、なすのコンポート	五目軟飯、みそ汁、煮物、きゅうりの和え物、なすのコンポート	五目粥、みそ汁、煮物、きゅうりの和え物、なすのコンポート
10(木)	ミルク煮、かぶのスープ、サラダ、バナナ&キウイフルーツ	ミルク煮、かぶのスープ、サラダ、バナナ&キウイフルーツ	ミルク煮、かぶのスープ、サラダ、バナナ&キウイフルーツ
11(金)			
12(土)	ケーキサレ、キャベツのスープ、さけのラタトゥイユ、バナナ	ケーキサレ、キャベツのスープ、さけのラタトゥイユ、バナナ	ケーキサレ、キャベツのスープ、さけのラタトゥイユ、バナナ
14(月)	御飯、みそ汁、たらのトマト煮、豆苗の和え物、オレンジ	軟飯、みそ汁、たらのトマト煮、豆苗の和え物、オレンジ	全粥、みそ汁、たらのトマト煮、豆苗の和え物、オレンジ
15(火)	御飯、みそ汁、豆腐のシューマイ、納豆、バナナ	軟飯、みそ汁、豆腐のシューマイ、納豆、バナナ	全粥、みそ汁、豆腐のシューマイ、納豆、バナナ
16(水)	御飯、鶏汁、ますのねぎみそ煮、小松菜のお浸し、キウイフルーツ	軟飯、鶏汁、ますのねぎみそ煮、小松菜のお浸し、キウイフルーツ	全粥、鶏汁、ますのねぎみそ煮、小松菜のお浸し、キウイフルーツ

日付	完了期	後期	中期
17(木)	味噌豆乳そうめん、高野豆腐の煮物、オレンジ	味噌豆乳そうめん、高野豆腐の煮物、オレンジ	味噌豆乳そうめん、高野豆腐の煮物、オレンジ
18(金)	チャーハン、中華スープ、白菜の中華煮、バナナ	チャーハン、中華スープ、白菜の中華煮、バナナ	チャーハン、中華スープ、白菜の中華煮、バナナ
19(土)	野菜のそぼろ丼、みそ汁、もやしのツナ和え、キウイフルーツ	野菜のそぼろ丼、みそ汁、もやしのツナ和え、キウイフルーツ	野菜のそぼろ丼、みそ汁、もやしのツナ和え、キウイフルーツ
21(月)	御飯、みそ汁、納豆の落とし焼き、ビーフンと野菜のソテー、オレンジ	軟飯、みそ汁、納豆の落とし焼き、ビーフンと野菜のソテー、オレンジ	全粥、みそ汁、納豆の落とし焼き、ビーフンと野菜のソテー、オレンジ
22(火)	なすとズッキーニのトマトライス、LTスープ、にんじんサラダ、キウイフルーツ	なすとズッキーニのトマトライス、LTスープ、にんじんサラダ、キウイフルーツ	なすとズッキーニのトマトライス、LTスープ、にんじんサラダ、キウイフルーツ
23(水)	御飯、みそ汁、かれの五目あんかけ、冬瓜のそぼろ煮、バナナ	軟飯、みそ汁、かれの五目あんかけ、冬瓜のそぼろ煮、バナナ	全粥、みそ汁、かれの五目あんかけ、冬瓜のそぼろ煮、バナナ
24(木)	ナポリタン、ズッキーニのスープ、チキンナゲット、ミニオムレツ、ブロッコリーサラダ、桃とキウイフルーツ	ナポリタン、ズッキーニのスープ、チキンナゲット、ミニオムレツ、ブロッコリーサラダ、桃とキウイフルーツ	ナポリタン、ズッキーニのスープ、チキンナゲット、ミニオムレツ、ブロッコリーサラダ、桃とキウイフルーツ
25(金)	御飯、みそ汁、鶏の旨煮、小松菜の和え物、オレンジ	軟飯、みそ汁、鶏の旨煮、小松菜の和え物、オレンジ	全粥、みそ汁、鶏の旨煮、小松菜の和え物、オレンジ
26(土)	小松菜の豆腐パン、パプリカのスープ、ボークビーンズのトマトソースかけ、バナナ	小松菜の豆腐パン、パプリカのスープ、ボークビーンズのトマトソースかけ、バナナ	小松菜の豆腐パン、パプリカのスープ、ボークビーンズのトマトソースかけ、バナナ
28(月)	御飯、みそ汁、ツナボール、ほうれん草のお浸し、オレンジ	軟飯、みそ汁、ツナボール、ほうれん草のお浸し、オレンジ	全粥、みそ汁、ツナボール、ほうれん草のお浸し、オレンジ
29(火)	御飯、みそ汁、チャンプルー、もやしの和え物、キウイフルーツ	軟飯、みそ汁、チャンプルー、もやしの和え物、キウイフルーツ	全粥、みそ汁、チャンプルー、もやしの和え物、キウイフルーツ
30(水)	御飯、みそ汁、赤魚の煮つけ、チンゲン菜のツナ和え物、りんご	軟飯、みそ汁、赤魚の煮つけ、チンゲン菜のツナ和え物、りんご	全粥、みそ汁、赤魚の煮つけ、チンゲン菜のツナ和え物、りんご
31(木)	五目うどん、大根と鶏の煮物、ブロッコリーサラダ、オレンジ	五目うどん、大根と鶏の煮物、ブロッコリーサラダ、オレンジ	五目うどん、大根と鶏の煮物、ブロッコリーサラダ、オレンジ



「ビタミンとリコピンで医者いらず！！夏のトマト」



「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なトマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うまみ成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと、甘みや美味しさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べてみてください。