

# くじら認定こども園 離乳食献立表【7月】

## 栄養士より

毎月19日は食育の日。

今月は徳島県の献立を提供します。徳島県美馬郡つるぎ町の半田地区に伝わるそうめんは冷や麦と同じくらいの麺の太さや「舌の上で麺がはねる」といわれるほどの腰の強さが特徴です。阿波踊りにちなんで名付けられた「阿波尾鶏」は日本一の生産量を誇る地鶏として有名です。“ならえ”は7つの食材を三杯酢で和えた精進料理で栄養豊富で手軽に家庭で作られています。徳島県ではさつま芋が多く栽培され、なんと金時が有名です。蒸したさつま芋とご飯をつぶしあんこを中に入れきな粉砂糖をかけていただきます。お楽しみに。

	主食	汁もの	おかず	15時おやつ	
1	金	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、にんじんじゃがいも煮、ソファール	コーンフレーク煮
2	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
3	日				
4	月	おかゆ	すまし汁	炒り豆腐、焼きかぼちゃ、メロン	食パン
5	火	おかゆ	さつま汁	さかなの煮物、キャベツの煮物、とうもろこし	おかゆ
6	水	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、チキンサラダ、バナナ	蒸しパン
7	木	七夕そうめん		とりの煮物、マッシュポテト、フルーツ	さくべい
8	金	パンがゆ	やさいスープ	鮭のムニエル、にんじんの煮物	せんべい
9	土	おかゆ	やさいスープ	鶏とやさいの煮物、かぼちゃのサラダ	せんべい
10	日				
11	月	おかゆ	すまし汁	マーボー豆腐、きゅうりの和え物、スマイルポテト	にんじんブリッツ
12	火	煮込みうどん		さかなの煮物、キャベツの煮物	おかゆ
13	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、やさいの煮物	ジャムパン
14	木	おかゆ	すまし汁	肉団子のトマト煮込み、にんじんの煮物	ラスク
15	金	おかゆ	豆乳スープ	さかなの煮物、キャベツの煮物、すいか	大学芋
16	土	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、やさいの煮物	せんべい
17	日				
18	月			海の日	
19	火	おかゆ	すまし汁	鶏肉の塩焼き、ならえ	いももち
20	水	おかゆ	ごもく汁	さかなのコーン焼き、やさいの煮物、バナナ	きな粉マカロニ
21	木	おかゆ	やさいスープ	とりの煮物、キャベツの煮物	焼きうどん
22	金	おかゆ	すまし汁	とうふのそぼろ煮、かぼちゃの煮物	食パン
23	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、キャベツの煮物	せんべい
24	日				
25	月	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、やさいの煮物、バナナ	ジャムサンド
26	火	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、マッシュポテト	じゃがいももち
27	水	おかゆ	すまし汁	肉じゃが、小松菜の煮物	バスプーサ
28	木	おかゆ	だんご汁	さかなの煮物、かぼちゃの煮物、すいか	きな粉バナナ
29	金	おかゆ	やさいスープ	とりの煮物、野菜サラダ	ブアマンケーキ
30	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、ヨーグルト	せんべい
31	日				

☆都合により献立を変更する場合がございます

