

# くじら認定こども園 離乳食献立表【7月】

		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	木	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、きゅうりの和え物、バナナ	五平もち
2	金	おかゆ	すまし汁	じゃがいも煮、青菜の煮物	コーンフレーク
3	土	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、やさいの煮物	せんべい
4	日				
5	月	おかゆ	すまし汁	炒り豆腐、かぼちゃのサラダ、メロン	ジャムサンド
6	火	おかゆ	さつまい	さかなのもの、キャベツの和えもの	じゃこ入りお焼き
7	水	おかゆ	すまし汁	ハンバーグ、じゃがいも煮、フルーツポンチ	おかゆ
8	木	おかゆ	野菜スープ	さかなの煮物、千切りサラダ	せんべい
9	金	おかゆ	すまし汁	とうふとひじきの煮物、チキンとやさいの和え物	バナナ蒸しパン
10	土	おかゆ	野菜スープ	とりの煮物、かぼちゃのサラダ	せんべい
11	日				
12	月	おかゆ	野菜スープ	とうふの煮物、きゅうりの和え物	にんじんブリッツ
13	火	煮込みうどん		さかなの煮物、キャベツの煮物	おかゆ
14	水	おかゆ	ごもく汁	さかなの煮物、やさいの煮物、バナナ	きな粉マカロニ
15	木	おかゆ	すまし汁	肉団子のトマト煮込み、にんじんの和え物	ふのラスク
16	金	おかゆ	野菜スープ	さかなの煮物、ブロッコリー煮	マッシュさつま芋
17	土	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、キャベツの煮物	せんべい
18	日				
19	月	おかゆ	野菜スープ	とりの煮物、とまとときゅうりの和え物	バスプーサ
20	火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、にんじん和え物、バナナ	ジャムサンド
21	水	おかゆ	野菜スープ	とうふバーグ、コールスローサラダ、ヨーグルト	煮込みうどん
22	木			海の日	
23	金			スポーツの日	
24	土	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、キャベツとトマトの煮物	せんべい
25	日				
26	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、きゅうりの和え物	きな粉バナナ
27	火	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、にんじんの和えもの、すいか	ジャムパン
28	水	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、じゃがいも煮	じゃがいももち
29	木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、きゅうりの和え物	ばんがゆ
30	金	おかゆ	すまし汁	とりとやさいの煮物、キャベツの煮物	プアマンケーキ
31	土	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、やさいの煮物、ヨーグルト	せんべい

☆都合により献立を変更する場合がございます

## 栄養士より

毎月19日は食育の日。

今月中東・アフリカ・インドの献立を提供します。

タンドリーチキンはカレー粉などのスパイスとヨーグルトで鶏肉を漬け込み「タンドル」と呼ばれる窯で焼いたインドの定番料理です。サラダ・バラディとは地元の、ご当地の、故郷のという意味があり、エジプトでは、旬の野菜を使ったミックスサラダの事をサラダ・バラディといいます。オクラの原産地はアフリカだそうです。バスプーサはアラビア料理で伝統的なケーキです。セモリナ粉か雑穀をシロップに漬けて作られるようです。園ではアレンジしたものを提供します。お楽しみに。

## 離乳食用食器の選び方

赤ちゃんが使うスプーンは、柄が握りやすく、くぼみが浅いものを選びます。フォークは、溝が深めのほうが食べ物を刺しやすく、麺類もからめやすいでしょう。お皿は、縁が直角に立ち上がっているほうが、食べ物が簡単にすくえます。

