令和８年７月　　**離　乳　食　献　立　表　　中期**（7,8か月頃）　　バンビ保育園梅島園

日	曜日	午前食＋ミルク（10時～11時） 午後食＋ミルク（2時半～3時頃）	食材 血や肉を作るもの（赤）	食材 熱や力となるもの（黄）	食材 体の調子をよくするもの（緑）	その他 調味料等
1 3 27	月	５倍粥 魚と野菜のみそ煮 清汁　果物	魚（かれい）,みそ	米 片栗粉,白砂糖	胡瓜,人参 青菜,玉葱　果物	かつお節,だし昆布 醤油,かつお節,だし昆布
		青菜ぞうすい 野菜の煮物		米 片栗粉	青菜 胡瓜,玉葱,人参,もやし	かつお節 醤油,かつお節
1 4 28	火	５倍粥 豚と野菜の煮物 チンゲン菜のスープ　果物	豚肉	米 片栗粉,白砂糖	ｷｬﾍﾞﾂ,胡瓜,玉葱 ﾁﾝｹﾞﾝ菜,人参　果物	醤油,かつお節,だし昆布 醤油,かつお節,だし昆布
		もやしぞうすい 鶏の野菜煮	鶏肉	米 片栗粉	もやし ｷｬﾍﾞﾂ,玉葱,人参	かつお節 醤油,かつお節
1 1 15	水	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮　果物	鶏肉	干しうどん 片栗粉,三温糖	青菜,玉葱,人参 南瓜　果物	醤油,かつお節,だし昆布 醤油,かつお節,だし昆布
		ひじきぞうすい 高野豆腐と野菜の煮物	干しひじき 高野豆腐	米 片栗粉	青菜,玉葱,人参	かつお節 醤油,かつお節
2 9	水	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮　果物	鶏肉	干しうどん 片栗粉,三温糖	青菜,葱,人参 南瓜　果物	醤油,かつお節,だし昆布 醤油,かつお節,だし昆布
		ひじきぞうすい 高野豆腐と野菜の煮物	干しひじき 高野豆腐	米 片栗粉	青菜,葱,人参	かつお節 醤油,かつお節
2	木	５倍粥 じゃが芋煮 豆腐のみそ汁　果物	豆腐,みそ	米 じゃが芋,片栗粉,三温糖	ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ冷,玉葱,人参 葱　果物	醤油,かつお節,だし昆布 かつお節,だし昆布
		パン粥 鶏団子と野菜のスープ	粉ミルク 鶏肉	食パン 片栗粉	大根,人参	醤油,かつお節
1	木	パン粥 じゃが芋煮 みそ汁　果物	粉ミルク 鶏肉 みそ	食パン じゃが芋,片栗粉,三温糖 玉ふ	胡瓜 玉葱　果物	醤油,かつお節,だし昆布 かつお節,だし昆布
6		青のりぞうすい 鶏団子と野菜のスープ	青のり 鶏肉	米 じゃが芋,片栗粉	玉葱,胡瓜	かつお節 醤油,かつお節
3	木	５倍粥 じゃが芋煮 豆腐のみそ汁　果物	鶏肉 豆腐,みそ	米 じゃが芋,片栗粉,三温糖	胡瓜,人参 葉葱　果物	醤油,かつお節,だし昆布 かつお節,だし昆布
0		葉ねぎぞうすい 鶏団子と野菜のスープ	鶏肉	米 片栗粉	葉葱 玉葱,胡瓜,人参	かつお節 醤油,かつお節
3	金	パン粥 鶏肉とキャベツの煮物 トマトスープ　果物	粉ミルク 鶏肉	食パン 片栗粉	ｷｬﾍﾞﾂ,胡瓜 玉葱,ﾄﾏﾄ　果物	醤油,かつお節,だし昆布 醤油,かつお節,だし昆布
		キャベツぞうすい 豆腐の煮物	豆腐	米 片栗粉	キャベツ 胡瓜,玉葱,人参	かつお節 醤油,かつお節
1 7 31	金	５倍粥 豚肉と野菜の煮物 みそ汁　果物	豚肉 みそ	米 片栗粉	青菜,玉葱 もやし,人参　果物	醤油,かつお節,だし昆布 かつお節,だし昆布
		玉ねぎ雑炊 麩と大根の煮物		米 玉ふ,片栗粉	玉葱 人参,大根	かつお節 醤油,かつお節
4 1 18	土	５倍粥 豆腐の野菜煮 みそ汁　果物	豆腐 みそ	米 片栗粉 さつま芋	ｷｬﾍﾞﾂ,玉葱,人参 葉葱　果物	醤油,かつお節,だし昆布 かつお節,だし昆布
		葉ねぎぞうすい 麩の野菜煮		米 片栗粉,玉ふ	葉葱 ｷｬﾍﾞﾂ,胡瓜,人参	かつお節 醤油,かつお節
6	月	５倍粥 鶏肉の野菜煮 野菜スープ　果物	鶏肉	米 片栗粉 じゃが芋	ｷｬﾍﾞﾂ,胡瓜,人参 玉葱　果物	醤油,かつお節,だし昆布 醤油,かつお節,だし昆布
		きな粉粥５倍 野菜のそぼろ煮	きな粉 鶏肉	米 片栗粉	ｷｬﾍﾞﾂ,玉葱,人参	醤油,かつお節
7	火	５倍粥 豚肉と野菜のトマト煮 清汁　果物	豚肉	米 片栗粉,白砂糖	胡瓜,玉葱,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ 大根,人参　果物	醤油,かつお節,だし昆布 醤油,かつお節,だし昆布
		肉野菜ぞうすい 野菜のやわらか煮	豚肉	米 片栗粉	玉葱 胡瓜,大根,人参	かつお節 醤油,かつお節
2 1	火	５倍粥 豚肉と野菜のみそ煮 清汁　果物	豚肉,みそ	米 片栗粉	青菜,大根,人参 玉葱,葉葱　果物	かつお節,だし昆布 醤油,かつお節,だし昆布
		ねぎぞうすい 麩と野菜のスープ		米 玉ふ	葉葱 青菜,玉葱,人参	かつお節 醤油,かつお節
8 2 22	水	煮込みうどん 大豆の野菜煮　果物	大豆水煮缶	干しうどん 片栗粉	青菜,玉葱,人参 ｷｬﾍﾞﾂ,胡瓜　果物	醤油,かつお節,だし昆布 醤油,かつお節,だし昆布
		わかめぞうすい 鶏と野菜のやわらか煮	わかめ 鶏肉	米 片栗粉	胡瓜,玉葱,人参	かつお節 醤油,かつお節
9 2 23	木	５倍粥 豆腐と野菜の煮物 南瓜のみそ汁　果物	豆腐 みそ	米 片栗粉	青菜,人参 南瓜,玉葱　果物	醤油,かつお節,だし昆布 かつお節,だし昆布
		おかかぞうすい 鶏団子の野菜煮	かつお節 鶏肉	米 片栗粉,白砂糖	玉葱,人参,もやし	かつお節 醤油,かつお節
1 0 24	金	パン粥 魚と野菜の煮物 野菜スープ　果物	粉ミルク 魚（かれい）,みそ	食パン 片栗粉,白砂糖	ｷｬﾍﾞﾂ,人参 青菜,玉葱　果物	醤油,かつお節,だし昆布 醤油,かつお節,だし昆布
		青菜ぞうすい 高野豆腐のふわふわ煮	高野豆腐	米 片栗粉	青菜 ｷｬﾍﾞﾂ,玉葱	かつお節 醤油,かつお節
1 1 25	土	５倍粥 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁　果物	鶏肉 みそ	米 片栗粉,三温糖	大根,人参 玉葱,なす　果物	醤油,かつお節,だし昆布 かつお節,だし昆布
		人参ぞうすい 野菜のそぼろ煮	鶏肉	米 片栗粉	人参 胡瓜,大根,玉葱	かつお節 醤油,かつお節

今月の平均栄養価　エネルギー：４１７kcal　たんぱく質：１４.０ｇ　脂質：１２.５ｇ

○今月の使用予定果物：すいか・バナナ・みかん缶・もも缶（入荷状況等により日々の使用果物を決定します）

○献立（食材）は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

○中期は午前食のみの提供になります。参考に午後食の献立も掲載しています。