



2023年7月 離乳食献立表（中期食）

社会福祉法人 都島友の会
都島友乳児保育センター
幼保連携型認定こども園 友梨児童センター分園

日曜日	昼食	材料
1土	おじや スープ	米 玉葱 人参 鰯 キャベツ 大根
3月	おかゆ 豆腐のわかめあん すまし汁	米 豆腐 キャベツ わかめ かつお昆布だし 片栗粉 さつまい 小松菜 かつお昆布だし
4火	おかゆ 魚と野菜の煮物 すまし汁	米 鰯 玉葱 人参 かつお昆布だし 南瓜 かつお昆布だし
5水	煮込みうどん 魚の煮物 ふかし芋	米 うどん わかめ 人参 しらす かつお昆布だし 鰯 かつお昆布だし じゃが芋
6木	おかゆ 高野豆腐のトロみ煮 スープ	米 高野豆腐 玉葱 ブロッコリー かつお昆布だし 片栗粉 人参 小松菜 かつお昆布だし
7金	おじや キャベツのおかか煮 スープ	米 しらす ほうれん草 かつお昆布だし キャベツ 胡瓜 かつお節 かつお昆布だし 人参 春雨 かつお昆布だし
8土	おじや すまし汁	米 玉葱 鰯 キャベツ じゃが芋
10月	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 キャベツ 人参 豆腐 かつお昆布だし 大根 人参 かつお昆布だし
11火	おかゆ 魚と野菜の煮物 スープ	米 鰯 人参 大根 かつお昆布だし じゃが芋 玉葱 かつお昆布だし
12水	おかゆ 魚のトマト煮 すまし汁	米 鰯 トマト かつお昆布だし 小松菜 人参 かつお昆布だし
13木	おかゆ 野菜のしらすあん すまし汁	米 大根 人参 しらす かつお昆布だし 片栗粉 わかめ 胡瓜 かつお昆布だし
14金	おかゆ 大豆のトロみ煮 すまし汁	米 大豆 じゃが芋 人参 かつお昆布だし 片栗粉 茄子 玉葱 かつお昆布だし
15土	おじや スープ	米 玉葱 鰯 人参 キャベツ
17月		
18火	おかゆ 豆腐の炒り煮 スープ	米 大根 胡瓜 豆腐 かつお昆布だし 人参 玉葱 かつお昆布だし
19水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁	米 豆腐 小松菜 人参 かつお昆布だし 片栗粉 白菜 かつお昆布だし
20木	おかゆ 煮魚 添え スープ	米 鰯 人参 かつお昆布だし キャベツ トマト かつお昆布だし
21金	おかゆ 玉葱のしらすあん すまし汁	米 玉葱 しらす わかめ かつお昆布だし 片栗粉 豆腐 ほうれん草 かつお昆布だし
22土	おじや スープ	米 玉葱 人参 鰯 キャベツ 大根
24月	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁	米 ほうれん草 キャベツ 鰯 かつお昆布だし 片栗粉 さつまい かつお昆布だし
25火	おかゆ しらすの炒り煮 すまし汁	米 しらす 小松菜 南瓜 かつお昆布だし 玉葱 胡瓜 かつお昆布だし
26水	おかゆ 魚のトマト煮 すまし汁	米 鰯 玉葱 トマト かつお昆布だし ほうれん草 人参 かつお昆布だし
27木	おかゆ 魚と野菜の炒り煮 スープ	米 青梗菜 人参 玉葱 鰯 かつお昆布だし わかめ さつまい かつお昆布だし
28金	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 大根 人参 かつお昆布だし 玉葱 わかめ かつお昆布だし
29土	おじや スープ	米 鰯 白菜 人参 大根 ブロッコリー
31月	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁	米 豆腐 キャベツ 人参 かつお昆布だし 片栗粉 小松菜 玉葱 かつお昆布だし

今月の献立にはたくさんの夏野菜が登場します。
暑い季節が旬のトマトやきゅうり・なすなどの野菜には、水分が多く含まれるので
食べるだけで水分補給となり、体の熱を冷ます効果があります。
たくさんの夏野菜を食べて、暑い夏をのりきりましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

