

グッピー保育園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	星のカレー ビーチヨーグルト 清し汁	赤しそジュース 煮干しカリカリ フルーツ	米 麩 ジャが芋 カレールウ 砂糖 菜種油	煮干し 鶏肉 レバー ヨーグルト	赤しそ オクラ 玉葱 人参 ネギ にんにく パナナ 黄桃	フルーツ
2	火	あわご飯 焼き肉 ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ さつま芋 三温糖 塩 醤油 みそ 菜種油	豚肉 おから チキアギ 煮干し粉 ミルク	チンゲン へちま 南瓜 にはら もやし ひじき オレンジ	フルーツ
3	水	あわご飯 八宝菜 チーズ春巻き コンスープ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 あわ 小麦粉 はちみつ アーモンド粉 バター ごま油	鶏肉 イカ チーズ 鶏がら 生クリーム ミルク	玉葱 人参 ピーマン 玉葱 たけのこ しいたけ チンゲン バイン	フルーツ
4	木	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトパイ	米 あわ 巻き麩 ビスケット ストロベリーソース みそ バター	豚肉 厚揚げ ゼラチン ヨーグルト ミルク 煮干し粉	冬瓜 チンゲン 人参 こんにゃく 昆布 きゅうり レモン スイカ	フルーツ
5	金	ご飯 ウンチェーのエビあんかけ もずくの春巻き かき玉汁 フルーツ	ミルク ゴーヤーケーキ	米 春巻きの皮 醤油 バター ホットケーキミックス 砂糖 ごま油	卵 カニ棒 豚肉 鶏がら ミルク	ウンチェー 人参 にはら 冬瓜 もずく ゴーヤー しいたけ スイカ	フルーツ
6	土	タコライス風 スープ フルーツ	ミルク フルーツ	米 トマトケチャップ パン ソース オリーブ油	合挽肉 チーズ 油揚げ ミルク	レタス 玉葱 人参 セロリ にんにく バイン	フルーツ
8	月	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク 芋いりの甘露煮	米 押し麦 さつま芋 みそ ごま かたくり粉 菜種油	いり粉 豚肉 豆腐 煮干し粉 ミルク	南瓜 グリンピース 玉葱 人参 きゅうり ねぎ オレンジ	フルーツ
9	火	天の川そうめん 天ぶらの盛り合わせ フルーツ	ミルク 星のおにぎり	そうめん 米 小麦粉 三温糖 みそ 醤油 菜種油	白身魚 卵 豚肉 ミルク	ゴーヤー 南瓜 人参 ネギ しいたけ 焼きのり オレンジ	フルーツ
10	水	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース 白オースト	米 食パン 小麦粉 パン粉 醤油 みそ マヨネーズ	納豆 白す 鶏肉 卵 煮干し粉 粉チーズ	チンゲン ネギ コーン 人参 わかめ 切干大根 野菜ジュース	フルーツ
11	木	あわご飯 魚のオレンジソースかけ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク ベイクトポテト	米 あわ 小麦粉 塩 ミロ じゃが芋 みそ オリーブ油	白身魚 豆腐 煮干し粉 ミルク	水菜 人参 もやし ネギ パプリカ エリンギ スイカ	フルーツ
12	金	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば さつま芋 米 塩 醤油 みそ	豚三枚肉 かまぼこ 豆腐 豚だし骨 かつおぶし ミルク	ゴーヤー 人参 ネギ にはら ひじき オレンジ	フルーツ
13	土	べんとう	調理パン ミルク				フルーツ
16	火	あわご飯 千草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ さつま芋 醤油 じゃが芋 水あめ ごま 菜種油	卵 豆腐 レバー チラガー 煮干し粉 ミルク	ブロッコリー もやし パプリカ わかめ こんにゃく ひじき オレンジ	フルーツ
17	水	ご飯 豆腐のみそグラタン サラダ スープ フルーツ	ミルク クリームラスク	米 食パン シナモン 塩 みそ 砂糖 マヨネーズ	豆腐 豚肉 生クリーム 卵 鶏がらだし ミルク	しその葉 人参 チンゲン レタス きゅうり トマト スイカ	フルーツ
18	木	あわご飯 グルンフライタルタルソース ゴーヤー炒め みそ汁 フルーツ	コンフレークインミルク フルーツ	米 あわ コンフレーク みそ 小麦粉 パン粉 オリーブ油	グルン ベーコン 卵 豆腐 煮干し粉 ミルク	ゴーヤー 人参 玉葱 小松菜 パナナ バイン	フルーツ
19	金	あわご飯 ゴーヤーの肉巻き レバーサラダ みそ汁 フルーツ	赤しそジュース アメリカンドック	米 あわ ホットケーキミックス じゃが芋 醤油 マヨネーズ	レバー ウィンナー 豚肉 卵 煮干し粉 ヨーグルト	ゴーヤー レタス 玉葱 トマト 赤しそ レモン オレンジ	フルーツ
20	土	固ジュシー 湯し豆腐 山海和え フルーツ	ミルク 調理パン	米 パン 塩 醤油 砂糖	湯し豆腐 豚肉 ミルク	モーウイ きゅうり ひじき 人参 しいたけ かいわれ スイカ	フルーツ
22	月	あわご飯 ゴーヤーチャンプルー スヌイ みそ汁 フルーツ	ミルク バナナケーキ(粉ふるいなし)	米 あわ 小麦粉 酢 B.P 砂糖 醤油 みそ	豚肉 卵 豆腐 ベーコン ミルク	ゴーヤー チンゲン 人参 もずく 玉葱 パナナ オレンジ	フルーツ
23	火	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク ひじきにぎり 和え物	中華めん 米 小麦粉 酢 砂糖 醤油 ごま油	ツナ 鶏肉 卵 焼き豚 ミルク	小松菜 きゅうり しいたけ きざみのり ネギ スイカ	フルーツ
24	水	あわご飯 おからハンバーグ レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋きな粉団子	米 あわ さつま芋 三温糖 トマトケチャップ みそ 菜種油	おから レバー 豚肉 煮干し粉 きな粉 ミルク	ブロッコリー にはら 人参 もやし わかめ 南瓜 パプリカ バイン	フルーツ
25	木	あわご飯 豚しゃぶ 茄子のみそ煮 中華スープ フルーツ	ミルク ポテトサンド	米 あわ 食パン ジャが芋 砂糖 みそ 醤油 ごま油	豚肉 豆腐 卵 ミルク	茄子 チンゲン ピーマン パプリカ きゅうり オレンジ	フルーツ
26	金	さんま丼(風) 和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク たんなふあくるー	米 ホットケーキミックス ミロ カルピス バター	うなぎ(さんま) 豆腐 煮干し粉 生クリーム	ゴーヤー キャベツ コーン アオサ ブロッコリー スイカ	フルーツ
27	土	へちまカレー 麦茶 フルーツ	ミルク 調理パン	米 カレールウ パン ソース 菜種油	鶏肉 ミルク	へちま 人参 玉葱 グリンピース りんご オレンジ	フルーツ
29	月	あわご飯 スタッフドピーマン みそ汁 わかめサラダ フルーツ	ミルク フレンチトースト	米 あわ かたくり粉 食パン みそ バター	卵 豚肉 油揚げ 鶏がらだし ミルク	ピーマン へちま きゅうり わかめ トマト 玉葱 人参 スイカ	フルーツ
30	火	お弁当会	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ トマトケチャップ トマトペースト オリーブ油	鮭 合挽肉 卵 レバー 鶏がらだし ミルク	オクラ キャベツ グリンピース 焼きのり りんご レーズン バイン	フルーツ
31	水	ライス ミートパンキンパイ 野菜サラダ グリーンスープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ	米 バイシット ケーキ バター クラッカー クリームシチュールウ	合挽肉 卵 生クリーム 鶏がらだし ミルク	南瓜 にんにく 玉葱 長ネギ トマト グリンピース きいらんば オレンジ	フルーツ

これから暑い毎日が続くと体力の消耗が10%ほど多くなります。 魚や肉、卵、豆類、卵
乳製品のタンパク質食品と、ビタミン・ミネラルの多い ゴーヤー、からし菜、南瓜、ピーマン、オクラ、トマト、カンダバー、冬瓜
ウンチェー、にが菜、へちまの夏野菜に 海草、芋類、きのこ、くだもの とバランス良く。 水分と塩分の補給に
みそ汁を。 甘い物の摂りすぎは 疲労しやすいので、量に気を付け『手洗いを十分に』して、
元気に夏を乗り切りましょう！

令和元年 7 月 離乳食 予定献立表

グッピー保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ		
					中 期	後 期	
1	月	豚と野菜の軟らか煮 ピーチヨーグルト ポテトサラダ レバースープ	豚肉と野菜のみじん煮 ピーチヨーグルト マッシュポテト レバースープ	オクラのすりつぶし煮 ピーチヨーグルト とろとろマッシュポテト 人参レバースープ	人参とネギのぼってりソーメン 人参とネギの軟らか煮ソーメン		
2	火	豚肉きざみ軟らか煮 チンゲンのお浸し 人参とひじきのみじん煮 へちまと南瓜の清し汁	豚肉みじん煮 チンゲンの煮浸し 人参ともやしのみじん煮 へちまと南瓜の清し汁	豚肉のすりつぶし煮 人参ともやしのどろろ煮 チンゲンのペースト へちまと南瓜の清し汁	芋の煮つぶし 芋のサイコロ煮		
3	水	豚肉と野菜のチーズ焼き ピーマンのきざみ煮 コーンスープ	みじん豚肉野菜のチーズからめ ピーマンのみじん煮 コーンスープ	豚肉と玉葱のどろろ煮 コーンスープ 人参のすりつぶし ピーマンどろろ煮	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン		
4	木	こんにゃく抜き軟らか煮付け チンゲンのお浸し 麩とネギの清し汁	こんにゃくと昆布抜きみじん煮付け チンゲンの煮浸し 麩とネギの清し汁	豚肉と大根のつぶし煮 チンゲンペースト 人参とインゲンのマッシュ 麩とネギの汁	みじんスイカ ヨーグルト きざみスイカ ヨーグルト		
5	金	水餃子(豚肉、人参、にら) ウンチューの煮浸し かき玉汁	豚肉と人参のみじん煮 ウンチューのみじん煮 かき玉汁	冬瓜と人参のおろし煮 水菜のペースト ウンチューのどろろ煮 卵黄スープ	甘さ控えめ しっとりケーキ 甘さ控えめ プチケーキ		
6	土	豚肉と野菜のチーズ粥 セロリーのスープ	豚肉と野菜のぼってりチーズ粥 セロリーのスープ	豚肉と野菜のつぶし粥 セロリーのスープ	卵黄とトマトのパン粥 卵とトマトのプチサンド		
8	月	南瓜のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	軟らか南瓜のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	豆腐とグリーンピースのすりつぶし煮 南瓜ペースト 玉葱のどろろ煮 ネギのみそ汁	さつま芋のつぶしだんご さつま芋の輪切り		
9	火	野菜入り煮込みそうめん 南瓜の軟らか煮 白身魚のスティックフライ	野菜入りとろとろそうめん つぶし南瓜 白身魚のほぐし煮	野菜入りべとべとそうめん 南瓜ペースト 煮魚のすりつぶし 茄子のどろろ煮	みそ味 ぼってり粥 みそ味 おじや		
10	水	鶏のスティックフライ 納豆のどろろ清し汁 チンゲンと人参のチーズ煮	鶏のぼってり煮 納豆のどろろ清し汁 チンゲンと人参のみじん煮	鶏のすりつぶし煮 清し汁 チンゲンのペースト 人参とコーンのマッシュ	白す入りパン粥 プチ白すトースト		
11	木	煮魚のオレンジソースかけ 水菜の清し汁 豆腐チャンプル	ほぐし魚のオレンジソースかけ 水菜の清し汁 豆腐と人参パプリカのみじん煮	すりつぶし魚のオレンジソースかけ 清し汁 人参のマッシュ もやしとパプリカのどろろ煮	つぶしポテト バター少なめベイクドポテト		
12	金	煮込みそば ゴーヤーの白和え さつま芋の茶巾	みじん煮込みそば ゴーヤーの白和え さつま芋の煮つぶし	ぼってりそば ゴーヤーのおろし煮 豆腐のつぶし煮 さつま芋のマッシュ	雑炊 おじや		
13	土	おべんとう				パン粥 パン	
16	火	軟らか千草焼き ポテトの清し汁 ひじきのチラガー こんにゃく抜き軟らか煮	しいたけ抜き炒り豆腐の卵黄とじ 人参ともやしのみじん煮 ポテトの清し汁	豆腐とブロッコリーのすりつぶし煮 人参ともやしのどろろ煮 ポテトの清し汁	つぶし芋 軟らかプチ大学芋		
17	水	豆腐のそぼろ煮 野菜のきざみサラダ チンゲンと卵のスープ	豆腐のそぼろ煮 野菜のみじんサラダ チンゲンと卵黄のスープ	豚肉と野菜のどろろ煮 トマトペースト きゅうりのおろし煮 チンゲンのスープ	パンのミルク煮 軟らかプチクリームラスク		
18	木	白身魚のフィンガーフライ ボイル人参 ゴーヤーと玉葱の卵とじ 豆腐と小松菜清し汁	白身魚のほぐし炒め ボイル人参みじん煮 ゴーヤーと玉葱の卵とじ 豆腐と小松菜清し汁	白身魚のくず煮 ゴーヤーのどろろ煮 玉葱のペースト 人参のマッシュ 清し汁	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク		
19	金	みじんゴーヤー卵とじ 軟らかレバーサラダ 南瓜のみそ汁	おろしゴーヤー卵とじ 南瓜のみそ汁 レバーのみじん煮ヨーグルトソースかけ	レバースープ ゴーヤーと人参のおろし煮 トマトペーストヨーグルト和え 南瓜のみそ汁	ホットケーキのミルクかけ プチ ホットケーキ		
20	土	豚肉と野菜入り雑炊(ひじき、茸抜き) 湯し豆腐 きざみきゅうり	豚肉と野菜入りぼろぼろ雑炊(ひじき、茸抜き) 湯し豆腐 みじんきゅうり	野菜入りどろろ粥 きゅうりのおろし煮 湯し豆腐のすりつぶし汁	卵黄ときゅうりのパン粥 卵ときゅうりのプチサンド		
22	月	豆腐ステーキ ゴーヤーと人参の卵とじ 豚肉チンゲンの清し汁	豆腐のころころステーキ 豚肉チンゲンの清し汁 みじんゴーヤーと人参の卵黄とじ	豆腐のすりつぶし煮 ゴーヤーのおろし煮 人参のマッシュ チンゲンの清し汁	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン		
23	火	煮込みそば ささ身のレモンソースかけ 小松菜と人参の卵とじ	みじん煮込みそば みじんささ身のレモン風味 小松菜と人参のそぼろ卵黄	どろろそば ささ身のすりつぶし煮 小松菜ペースト 人参のおろし煮	ぼろぼろ雑炊 おじや		
24	水	鶏レバーのあんかけ きざみ野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のころころ清し汁	鶏レバーのくず煮 みじん野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のころころ清し汁	鶏レバーのペースト ブロッコリーのペースト 黄パプリカのどろろ煮 南瓜とじゃが芋の汁	紅芋のつぶし 紅芋のきな粉団子		
25	木	豚肉と人参の軟らか煮 茄子のみそ煮 チンゲン入りかき玉	豚肉と人参のみじん煮 みじん茄子のみそ煮 チンゲン入りかき玉汁	豚肉と人参のどろろ煮 ピーマンのつぶし煮 茄子のすりつぶし煮 チンゲンペーストの清し汁	ポテトサラダ プチポテトサンド		
26	金	白身魚のバター焼き アオサと豆腐のみそ汁 野菜のきざみ煮	白身魚のほぐし煮 野菜のみじん煮 豆腐のみそ汁	白身魚のすりつぶし煮 ブロッコリーのペースト 人参のマッシュ キャベツのどろろ清し汁	たんなふぁくるー たんなふぁくるー		
27	土	へちま入りシチュー	へちま入りきざみシチュー	へちま入りどろろシチュー	野菜とチーズのリゾット 野菜とチーズのリゾット		
29	月	煮込みハンバーグのトマト味 ピーマンの軟らか卵とじ へちまのみそ汁	みじん野菜のそぼろ煮 ピーマンと卵の炒り煮 へちまのみそ汁	豚肉のすりつぶし煮 ピーマンペースト トマトのマッシュ へちまの清し汁	どろろ卵黄トースト プチ フレンチトースト		
30	火	おべんとう会				鮭 粥 鮭とみじん海苔のおじや	
31	水	南瓜と豚肉の軟らか煮 トマトときゅうりのサラダ 生クリーム抜きグリーンスープ	南瓜と豚肉のぼってり煮 きざみトマトときゅうり 生クリーム抜きグリーンスープ	豚肉のすりつぶし煮 トマトときゅうりのペースト 南瓜のマッシュ 生クリーム抜きグリーンスープ	スポンジケーキのミルクかけ ふっくらスポンジケーキ		

☆ 主食 (全粥 7倍粥 10倍粥) と フルーツ と ミルク が紙面上 省かれています。

暑い毎日が続いています。 モグモグ、ゴックン は進んでいますか？

汗をよくかく季節ですので、水分補給に果汁や野菜ジュース、スープや みそ汁 を薄めにしてのませましょう。

ゴーヤー、へちま、南瓜、トマト、オクラ の夏野菜も積極的に離乳食にとり入れましょう。