



7月の離乳食こんだて



2020年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	初期		中期		材料名	
		10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	5分粥		野菜ペースト
1	水	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 小松菜
2	木	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 大根
		5分粥	煮魚	煮浸し 野菜スープ	米	カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 大根
3	金	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
		煮込みうどん	煮浸し	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草
4	土	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		5分粥	肉じゃが風煮	野菜スープ	米	ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
6	月	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 ほうれん草
7	火	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
		煮込みうどん	煮浸し	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
8	水	大根粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根
		大根粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 大根 小松菜
9	木	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	カレイ	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥	煮魚の野菜あんかけ	野菜スープ	米	カレイ	きゃべつ 玉葱 人参
10	金	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
11	土	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		煮込みうどん	じゃが芋煮	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
13	月	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 大根
		5分粥	煮魚	煮浸し 野菜スープ	米	カレイ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 大根
14	火	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根
		5分粥	けんちん煮風煮	野菜スープ	米	ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根
15	水	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
16	木	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		煮込みうどん	じゃが芋煮	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
17	金	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		豆腐粥	肉豆腐風煮	野菜スープ	米	ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
18	土	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
20	月	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥	煮魚の野菜あんかけ	野菜スープ	米	カレイ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草
21	火	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
22	水	きゃべつ粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
		きゃべつ粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 かぼちゃ
23~24		海の日・スポーツの日					
25	土	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 ほうれん草
27	月	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
28	火	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
29	水	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
		5分粥	煮魚	煮浸し 野菜スープ	米	カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
30	木	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 ほうれん草
31	金	10倍粥	野菜ペースト	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥	ささみと野菜の煮物	野菜スープ	米	ささみ	きゃべつ 玉葱 人参

★食材購入の都合によりメニューを変更させて頂く場合があります。

手作り野菜すーぶの作り方

大人のインスタントのスープの素は塩分が強く添加物も含まれているため、赤ちゃんには向きません。素材の味を活かした薄味の野菜すーぶを作ってみましょう。

- ① ちょう切りにした人参、大根、粗刻みのきゃべつなどの野菜を両手のひら一杯分用意する。
- ② 小鍋に①をいれ300ccの水を加え、15~30分くらいそのままつけておく。
- ③ ②の鍋を弱火にかけ野菜がやわらかくなるまで20分ほど煮る。アクはていねいにすくい取る。
- ④ ③をみそこしなどで、こしたらすーぶのできあがり。残った野菜はつぶすなどして離乳食に利用できます。



今月から、衛生上の理由により、給食サンプルは、しばらくお休みさせていただきます。