



# 7月の離乳食こんだて



2020年度 巻石堂さくら保育園

日	曜日	後期	材 料 名	
1	水	全粥 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 もやし 小松菜
2	木	全粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 大根
3	金	煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草
4	土	全粥 肉じゃが風煮 なめこ汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
6	月	全粥 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 じゃが芋 ほうれん草
7	火	煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 もやし
8	水	大根粥 ささみと野菜の煮物 おみそ汁の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 里芋 大根 小松菜
9	木	全粥 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	人参粥 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	煮込みうどん じゃが芋煮 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
13	月	全粥 煮魚 煮浸し けんちん汁の上澄み	米 カレイ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 大根
14	火	全粥 けんちん煮風煮 とろとろ汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 里芋 大根
15	水	全粥 ささみと野菜の煮物 おみそ汁の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつま芋 おやつ さつま芋
16	木	煮込みうどん じゃが芋煮 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 もやし
17	金	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 白菜
18	土	全粥 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	全粥 煮魚の野菜あんかけ お吸い物の上澄み	米 カレイ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草
21	火	全粥 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 じゃが芋 もやし
22	水	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 なす
23~24		<b>海の日・スポーツの日</b>		
25	土	全粥 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 ほうれん草 じゃが芋
27	月	全粥 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 じゃが芋 おやつ パナソ
28	火	全粥 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 おやつ スティックパン
29	水	全粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 さつま芋
30	木	全粥 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 じゃが芋 ほうれん草
31	金	全粥 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 おやつ ヨーグルト

★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。

## 手作り野菜スープの作り方

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スープを作ってみましょう。

- ①い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。
- ③②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。アクはついていないにすくい取る。
- ④③をみそこしなどで、こしたらスープのできあがり。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。

