

# 7月 離乳食献立

嵯峨こぼと保育園

日	月曜日 1・29		火曜日 2・30		水曜日 3・17・31		木曜日 4・18		金曜日 5・19		保護者の方へ										
	1・3・5週	給食	7倍かゆ 胚芽米・精白米  ツナじゃが煮 ツナ・じゃがいも・人参・玉葱・出汁  高野豆腐のふわふわスープ 高野豆腐・玉葱・出汁  ミルク	給食	7倍かゆ 胚芽米・精白米  鮭のパプリカ煮 さけ・パプリカ・片栗粉・出汁  温野菜 かぼちゃ・人参  玉葱スープ 玉葱・出汁  ミルク	給食	7倍かゆ 胚芽米・精白米  鶏レバーと潰し大豆の甘煮 鶏レバー・大豆・さつまいも・なす・玉葱・出汁  蒸しブロッコリー ブロッコリー  ちんげん菜のスープ ちんげん菜・人参・出汁  ミルク	給食	7倍かゆ 胚芽米・精白米  鯛のさっぱり煮 たい・玉葱・きゅうり・出汁  ふかし芋 じゃがいも・人参  夏キャベツスープ キャベツ・玉葱・出汁  ミルク	給食		7倍かゆ 胚芽米・精白米  麩のとろとろ煮 ふ・なす・玉葱・昆布出汁  セロリのサラダ セロリ・人参・ブロッコリー  小松菜と豆腐のすまし汁 小松菜・豆腐・昆布出汁  ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ
日	月曜日 8・22		火曜日 9・23		水曜日 10・24		木曜日 11・25		金曜日 26		保護者の方へ										
	2・4週	給食	給食	給食	給食	給食	給食	給食	給食	給食		保護者の方へ									
2・4週	給食	7倍かゆ 胚芽米・精白米  ツナの野菜煮 ツナ・人参・玉葱・出汁  蒸しさつまい芋 さつまいも  大根のスープ 大根・玉葱・出汁  ミルク	給食	7倍かゆ 胚芽米・精白米  魚のさっぱりおろし煮 さわら(たい)・大根・きゅうり・片栗粉・出汁  小松菜のお浸し 小松菜・玉葱・人参  茄子と南瓜のスープ なす・かぼちゃ・出汁  ミルク	給食	7倍かゆ 胚芽米・精白米  鶏レバーのおぼろ野菜煮 鶏レバー・豆腐・なす・トマト・玉葱・パプリカ・出汁  粉ふき芋 じゃがいも  ちんげん菜のスープ ちんげん菜・出汁  ミルク	給食	7倍かゆ 胚芽米・精白米  鶏もも肉のブロッコリー煮 鶏もも肉・ブロッコリー・片栗粉・出汁  ほうれん草の煮びたし ほうれん草・人参・出汁  じゃが芋のスープ じゃがいも・玉葱・出汁  ミルク	給食	7倍かゆ 胚芽米・精白米  ズッキーニのツナ煮 ツナ・ズッキーニ・トマト・玉葱・出汁  野菜スティック 人参・きゅうり  レタスのスープ レタス・出汁  ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	保護者の方へ 園の離乳食を献立に添って食べさせていただきます。  ____月 ____日  ____(印)  ※出汁は、かつお、さばのふし、いわしの煮干し、むろあじのふしを使用しています。 ※BP=ベーキングパウダー ※仕入れの都合により、急遽献立を変更する場合があります。ご理解下さい。		

## こぼと食育通信

よくかんで食べよう！

よくかむとなぜいいの？

①味覚の発達

うす味でもおいしく、食品素材のもち味がわかります。

②消化を助ける

だ 液の分泌を高め、消化を助けます。

③頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

④歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します。

⑤ことばの発音をはっきりする。

火曜日 16	12(金) 誕生日会										
給食	7倍かゆ 胚芽米・精白米  ツナじゃが煮 ツナ・じゃがいも・人参・玉葱・出汁  高野豆腐のふわふわスープ 高野豆腐・玉葱・出汁  ミルク	給食	鯛リゾット 胚芽米・精白米・たい・玉葱・なす・野菜出汁  温野菜 人参・ブロッコリー・きゅうり  ミルク	給食	ミルク	給食	ミルク	給食	ミルク	給食	ミルク