

給食献立表

令和8年7月		離乳初期	3色分類		美園おひさま保育園
日	曜	昼食	あか(体をつくる・血や肉にな	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	水	十倍がゆ 白身魚 ブロッコリー 野菜スープ	カレイ	こめ	きゃべつ たまねぎ にんじん ブロッコリー
2	木	十倍がゆ 豆腐 にんじん 野菜スープ	どうふ	こめ	たまねぎ にんじん
3	金	十倍がゆ お麩 キャベツ 野菜スープ		こめ おふ	たまねぎ きゃべつ
4	土	十倍がゆ 白身魚 こまつな 野菜スープ	カレイ	こめ	にんじん こまつな
6	月	十倍がゆ 白身魚 キャベツ 野菜スープ	カレイ	こめ	キャベツ ほうれんそう
7	火	十倍がゆ 豆腐 にんじん 野菜スープ	どうふ	こめ	だいこん にんじん きゃべつ
8	水	十倍がゆ お麩 こまつな 野菜スープ		こめ おふ	たまねぎ にんじん こまつな
9	木	十倍がゆ 白身魚 さつまいも 野菜スープ	カレイ	こめ さつまいも	たまねぎ にんじん きゃべつ
10	金	十倍がゆ 豆腐 かぼちゃ 野菜スープ	どうふ	こめ	にんじん たまねぎ かぼちゃ
11	土	十倍がゆ お麩 はくさい 野菜スープ		こめ おふ	はくさい ほうれんそう にんじん
13	月	十倍がゆ 白身魚 ブロッコリー 野菜スープ	カレイ	こめ	ブロッコリー にんじん たまねぎ
14	火	十倍がゆ 豆腐 キャベツ 野菜スープ	どうふ	こめ	きゃべつ たまねぎ にんじん
15	水	十倍がゆ お麩 だいこん 野菜スープ		こめ おふ	だいこん にんじん
16	木	十倍がゆ 豆腐 にんじん 野菜スープ	どうふ	こめ	たまねぎ にんじん だいこん
17	金	十倍がゆ お麩 こまつな 野菜スープ		こめ おふ	こまつな たまねぎ にんじん
18	土	十倍がゆ 豆腐 にんじん 野菜スープ	どうふ	こめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ
21	火	十倍がゆ 白身魚 かぼちゃ 野菜スープ	カレイ	こめ	たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ
22	水	十倍がゆ お麩 キャベツ 野菜スープ		こめ おふ	きゃべつ にんじん たまねぎ
23	木	十倍がゆ 豆腐 ブロッコリー 野菜スープ	どうふ	こめ	ブロッコリー にんじん だいこん
24	金	十倍がゆ お麩 にんじん 野菜スープ		こめ おふ	はくさい にんじん たまねぎ
25	土	十倍がゆ 白身魚 だいこん 野菜スープ	カレイ	こめ	だいこん にんじん たまねぎ こまつな
27	月	十倍がゆ 白身魚 こまつな 野菜スープ	カレイ	こめ	こまつな にんじん だいこん
28	火	十倍がゆ お麩 かぼちゃ 野菜スープ		こめ おふ	かぼちゃ ブロッコリー キャベツ
29	水	十倍がゆ 豆腐 キャベツ 野菜スープ	どうふ	こめ	きゃべつ にんじん たまねぎ
30	木	十倍がゆ 白身魚 さつまいも 野菜スープ	カレイ	こめ さつまいも	こまつな にんじん たまねぎ
31	金	十倍がゆ お麩 にんじん 野菜スープ		こめ おふ	きゃべつ にんじん たまねぎ

ご家庭でも、同じ食材や調理形態で進めていただくと、お子さまが安心して食事を楽しめます。
食後の様子や食欲の変化は、口頭などでお知らせいたしますので、気になることがございましたら
遠慮なくご相談ください。
お子さまの「食べる力」を一緒に育んでいけるよう、引き続きご協力をお願いいたします。

献立作成者
調理師 飯塚 郁哉

