



2023年7月 離乳食献立表（中期食）

社会福祉法人 都島友の会
ひがみや児童センター

		離乳 中期食	
日	曜	昼食	材料
1	土	おじや スープ	米 玉葱 人参 鰯 キャベツ 大根
3	月	おかゆ 豆腐のわかめあん ふかし芋	米 豆腐 キャベツ わかめ かつお昆布だし 片栗粉 じゃが芋
4	火	おかゆ 高野豆腐のとりみ煮 すまし汁	米 高野豆腐 玉葱 ブロccoliリー かつお昆布だし 片栗粉 南瓜 かつお昆布だし
5	水	煮込みうどん 魚の煮物 すまし汁	うどん わかめ 人参 しらす かつお昆布だし 鰯 かつお昆布だし さつま芋 小松菜 かつお昆布だし
6	木	おかゆ 魚と野菜の煮物 スープ	米 鰯 玉葱 人参 かつお昆布だし 人参 小松菜 かつお昆布だし
7	金	おじや キャベツのおかか煮 スープ	米 しらす ほうれん草 かつお昆布だし キャベツ 胡瓜 かつお節 かつお昆布だし 人参 春雨 かつお昆布だし
8	土	おじや すまし汁	米 玉葱 鰯 キャベツ じゃが芋
10	月	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 キャベツ 人参 豆腐 かつお昆布だし 大根 人参 かつお昆布だし
11	火	おかゆ 魚と野菜の煮物 スープ	米 鰯 人参 大根 かつお昆布だし じゃが芋 玉葱 かつお昆布だし
12	水	おかゆ 魚のトマト煮 すまし汁	米 鰯 トマト かつお昆布だし 小松菜 人参 かつお昆布だし
13	木	おかゆ 野菜のしらすあん すまし汁	米 大根 人参 しらす かつお昆布だし 片栗粉 わかめ 胡瓜 かつお昆布だし
14	金	おかゆ 大豆のとりみ煮 すまし汁	米 大豆 じゃが芋 人参 かつお昆布だし 片栗粉 茄子 玉葱 かつお昆布だし
15	土	おじや スープ	米 玉葱 鰯 人参 キャベツ
17	月		
18	火	おかゆ 豆腐の炒り煮 スープ	米 大根 胡瓜 豆腐 かつお昆布だし 人参 玉葱 かつお昆布だし
19	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ スープ	米 豆腐 小松菜 人参 かつお昆布だし 片栗粉 わかめ さつま芋 かつお昆布だし
20	木	おかゆ 玉葱のしらすあん すまし汁	米 玉葱 しらす わかめ かつお昆布だし 片栗粉 白菜 かつお昆布だし
21	金	おかゆ 魚と野菜の炒り煮 すまし汁	米 青梗菜 人参 玉葱 鰯 かつお昆布だし 豆腐 ほうれん草 かつお昆布だし
22	土	おじや スープ	米 玉葱 人参 鰯 キャベツ 大根
24	月	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁	米 ほうれん草 キャベツ 鰯 かつお昆布だし 片栗粉 さつま芋 かつお昆布だし
25	火	おかゆ しらすの炒り煮 すまし汁	米 しらす 小松菜 南瓜 かつお昆布だし 玉葱 胡瓜 かつお昆布だし
26	水	おかゆ 魚のトマト煮 すまし汁	米 鰯 玉葱 トマト かつお昆布だし ほうれん草 人参 かつお昆布だし
27	木	おかゆ 煮魚 添え スープ	米 鰯 人参 かつお昆布だし キャベツ トマト かつお昆布だし
28	金	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 大根 人参 かつお昆布だし 玉葱 わかめ かつお昆布だし
29	土	おじや スープ	米 鰯 白菜 人参 大根 ブロccoliリー
31	月	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁	米 豆腐 キャベツ 人参 かつお昆布だし 片栗粉 小松菜 玉葱 かつお昆布だし

今月の献立にはたくさんの夏野菜が登場します。
暑い季節が旬のトマトやきゅうり・なすなどの野菜には、水分が多く含まれるので
食べるだけで水分補給となり、体の熱を冷ます効果があります。
たくさん夏野菜を食べて、暑い夏をのりきりましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

