



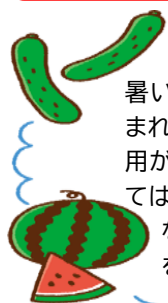
7月離乳食だより



2025年 みどりが丘保育園

日曜日	AMひよこおやつ	献立	おやつ
1 火	お茶・ビスケット	おかゆ、炒め物(豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、春雨)、煮物(卵、玉ねぎ)、みそ汁、りんご	お茶・南瓜煮
2 水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、和え物(ブロッコリー、おから)、煮物(大根、人参、しいたけ、油揚げ)、みそ汁、バナナ	くだもの
3 木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、大豆、ほうれん草)、和え物(マカロニ、卵、南瓜)、オレンジ	お茶・青のり粥
4 金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、蒸魚(タラ)、煮物(豆腐、わかめ)、沢煮鮎、バナナ	お茶・ビスケット
5 土		野菜粥、みそ汁	くだもの
7 月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(大根、人参、油揚げ)、和え物(じゃが芋、人参、コーン)、そうめん汁、メロン	お茶・たまごボーロ
8 火	お茶・ビスケット	おかゆ、焼魚(鮭)、和え物(鶏肉、玉ねぎ、コーン)、かきたま汁、りんご	お茶・おこさませんべい
9 水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(豚肉、人参、しいたけ、たけのこ、チンゲン菜、豆腐)、ブロッコリー、みそ汁、オレンジ	くだもの
10 木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、玉ねぎ、人参、南瓜、ほうれん草)、サラダ(もやし、人参、コーン)、りんご	お茶・食パン
11 金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、炒め物(春雨、ピーマン、キャベツ)、煮物(ひじき、人参、大豆)、みそ汁、バナナ	お茶・ウエハース
12 土		野菜粥、みそ汁	くだもの
14 月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、麩のピカタ、みそ汁、オレンジ	お茶・ビスケット
15 火	お茶・ビスケット	おかゆ、焼魚(ホッケ)、煮物(大豆、人参、ごぼう、ひじき)、みそ汁、バナナ	お茶・ゴマ粥
16 水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、卵焼き(玉ねぎ、コーン)、和え物(小松菜、しらす)、みそ汁、オレンジ	くだもの
17 木	お茶・ウエハース	おかゆ、炒め物(豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、豆腐)、サラダ(春雨、卵、もやし)、メロン	お茶・おこさませんべい
18 金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(鶏肉、玉ねぎ、コーン、枝豆)、和え物(ほうれん草、卵、人参)、すまし汁、オレンジ	お茶・たまごボーロ
19 土		野菜粥、みそ汁	くだもの
21 月	【 海 の 日 】		
22 火	お茶・ビスケット	おかゆ、炒め物(豚肉、豆腐、春雨)、焼魚(鮭)、わかめスープ、オレンジ	お茶・きな粉粥
23 水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(豆腐、鶏肉、人参、玉ねぎ、しいたけ、卵)、和え物(チンゲン菜、わかめ)、みそ汁、りんご	くだもの
24 木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、卵)、和え物(小松菜、もやし、人参)、オレンジ	お茶・おこさませんべい
25 金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、蒸魚(タラ)、煮物(昆布、人参、豚肉、大豆)、みそ汁、バナナ	お茶・ビスケット
26 土		野菜粥、みそ汁	くだもの
28 月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(じゃが芋、玉ねぎ、コーン)、炒め物(豚肉、玉ねぎ、なす)、卵スープ、オレンジ	お茶・ウエハース
29 火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(豚肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、おから、卵)、炒め物(ほうれん草、コーン)、みそ汁、バナナ	お茶・食パン
30 水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、炒め物(豚肉、ほうれん草、卵、もやし、春雨、しいたけ)、焼魚(タラ)、みそ汁、りんご	くだもの
31 木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、南瓜、なす)、サラダ(キャベツ、人参、コーン)、メロン	お茶・野菜粥

◎おやつは一部変更になることがあります。



体を涼しくする夏野菜

暑い夏に旬を迎える『夏野菜』には水分が多く含まれていて、汗で出た水分を補い、体を冷やす作用があります。熱中症対策に食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。保育園ではピーマン、なす、南瓜、トマトが入った夏野菜カレーを提供します。



【お給食】

エネルギー供給量 3歳以上児 587kcal 3歳未満児 486kcal
食塩相当量 3歳以上児 1.6g 3歳未満児 1.2g

取り分け離乳食メニュー(完了期)

ラタトゥイユ (大人2人・子供1人分)

玉ねぎ(中1/2個) 80g
人参(中1/3個) 30g
ピーマン(1個) 40g
なす(1個) 100g
トマト(1個) 150g
ケチャップ 大さじ1/2
コンソメ(顆粒) 小さじ1
サラダ油 小さじ1



- ①玉ねぎ、人参、ピーマンは1cm弱の角切りにする。
- ②なすとトマトは皮を剥き①と同じ角切りにして、なすは水にさらしてザル上げをする。
- ③鍋にサラダ油をひき①を炒めて、②を加えて炒め、調味料を入れる。
- ④弱火で約20分野菜に火が通り、水分がなくなるまで煮込む。