


# ひたち野うしく保育園つくしんぼ

2020年8月分の離乳食献立

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
昼食	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、もやし、いんげん きゅうり、ほうれん草 <b>【たんぱく質】</b> 鶏ひき肉	<b>【煮野菜5種】</b> 白菜、人参、きゅうり かぼちゃ、玉ねぎ <b>【たんぱく質】</b> 鮭	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、もやし、かぼちゃ キャベツ、ほうれん草 <b>【たんぱく質】</b> 納豆	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、じゃが芋、玉ねぎ ほうれん草、きゅうり <b>【たんぱく質】</b> たら	<b>【煮野菜6種】</b> 人参、かぶ、キャベツ 玉ねぎ、ブロッコリー <b>【たんぱく質】</b> 鶏ひき肉
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	
昼食	山の日	<b>【煮野菜5種】</b> いんげん、人参、玉ねぎ キャベツ、ほうれん草 <b>【たんぱく質】</b> 鮭	<b>【煮野菜5種】</b> もやし、人参、じゃが芋 チンゲン菜、ブロッコリー <b>【たんぱく質】</b> 納豆	<b>【煮野菜5種】</b> にんじん、きゅうり、かぶ 玉ねぎ、小松菜 <b>【たんぱく質】</b> 鶏ひき肉	<b>【煮野菜5種】</b> 玉ねぎ、もやし、人参 ほうれん草、かぼちゃ <b>【たんぱく質】</b> たら
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	
昼食	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、小松菜、さつまい きゅうり、ブロッコリー <b>【たんぱく質】</b> 納豆	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、白菜、大根 玉ねぎ、きゅうり <b>【たんぱく質】</b> 鮭	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、かぶ、キャベツ ほうれん草、じゃが芋 <b>【たんぱく質】</b> 鶏ひき肉	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、もやし、きゅうり さつまい、大根 <b>【たんぱく質】</b> たら	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、いんげん、もやし ほうれん草、玉ねぎ <b>【たんぱく質】</b> 納豆
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
昼食	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、じゃが芋、玉ねぎ ブロッコリー、チンゲン菜 <b>【たんぱく質】</b> 鶏ひき肉	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、きゅうり、玉ねぎ 小松菜、ブロッコリー <b>【たんぱく質】</b> 鮭	<b>【煮野菜5種】</b> 白菜、人参、かぶ かぼちゃ、チンゲン菜 <b>【たんぱく質】</b> 豆腐	<b>【煮野菜6種】</b> 人参、きゅうり、さつまい ほうれん草、玉ねぎ <b>【たんぱく質】</b> たら	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、きゅうり、小松菜 キャベツ、玉ねぎ <b>【たんぱく質】</b> 豆腐
31(月)					
昼食	<b>【煮野菜5種】</b> 人参、いんげん、玉ねぎ 小松菜、じゃが芋 <b>【たんぱく質】</b> 鶏ひき肉				

※献立表には、おかずの使用食材を示しています。味付けはせず、昆布だしのみ使用します。

※おかずの他に、主食（重湯や分粥、軟飯）と野菜スープを提供します。

※食材の形態については、月齢を目安に個別対応します。

※たんぱく質は、中期（月齢8～9か月頃）からの付加となります。

