

7月献立表・花

初期・中期

松翠保育園

R6年7月1日発行

使用食材について

前月の食材に加えて、青字の食材が追加されています。

保育園で初めて使用する日にはメニューに★印がついていますのでそれまでにご家庭で十分試すようお願いします。

初期食

米 ジャがいも さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら）
人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ
キャベツ 小松菜 **大根**

中期食

米 ジャがいも さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら）
人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ 小松菜
ほうれん草 ささみ きなこ キャベツ
大根

		初期食	中期食
1	月	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ ささみと玉ねぎの煮物 人参のスープ
2	火	10倍がゆ 白身魚のとろとろ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ 白身魚と人参の煮物 玉ねぎのスープ
3	水	10倍がゆ 玉ねぎのとろとろ じゃがいものスープ	5倍がゆ ささみと玉ねぎの煮物 じゃがいものスープ
4	木	10倍がゆ 白身魚のとろとろ キャベツのスープ	5倍がゆ 白身魚と人参の煮物 キャベツのスープ
5	金	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ ささみと玉ねぎの煮物 人参のスープ
6	土	10倍がゆ 人参のポタージュ バナナ	野菜とささみのおじや バナナ

		初期食	中期食
8	月	10倍がゆ 白身魚のとろとろ じゃがいものスープ	5倍がゆ 白身魚と人参の煮物 じゃがいもの清汁
9	火	10倍がゆ キャベツのポタージュ 南瓜のスープ	5倍がゆ キャベツとささみの煮物 南瓜のスープ
10	水	10倍がゆ ★大根のポタージュ 豆腐のスープ	5倍がゆ ★白身魚と大根の煮物 豆腐のスープ
11	木	10倍がゆ 豆腐のとろとろ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ 豆腐とささみの煮物 玉ねぎのスープ
12	金	10倍がゆ 人参のポタージュ 南瓜のスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 南瓜のスープ
13	土	10倍がゆ 人参のポタージュ バナナ	野菜とささみのおじや バナナ

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気を大切にしましょう。

日	曜	初期食	中期食
16	火	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 人参のスープ
17	水	10倍がゆ 白身魚のとろとろ キャベツのスープ	5倍がゆ 白身魚と人参の煮物 キャベツのスープ
18	木	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ じゃがいものスープ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 じゃがいものスープ
19	金	10倍がゆ 人参のポタージュ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 玉ねぎスープ
20	土	10倍がゆ 人参のポタージュ バナナ	5倍がゆ 野菜とささみのおじや バナナ

おすすめレシピ

～プラス食材でアレンジ！～

★じゃがいもの基本のおやき★

材料

じゃがいも...2個 片栗粉...小さじ1



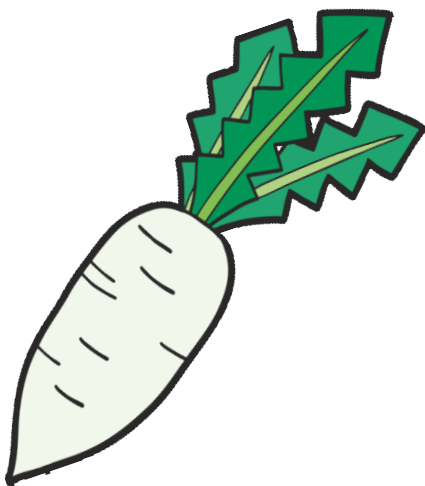
- ①じゃがいもの皮をむきます。
- ②じゃがいもはやわらかく茹でます。
- ③フォークなどでつぶし、片栗粉を混ぜ合わせます。
- ④食べやすい大きさに形成し、フライパンで焼きます。

おすすめプラス食材

チーズ ほうれん草 人参 レトルトの離乳食

日	曜	初期食	中期食
22	月	10倍がゆ 白身魚のとろとろ じゃがいものスープ	5倍がゆ 人参と白身魚の煮物 じゃがいものスープ
23	火	10倍がゆ キャベツのポタージュ 南瓜のスープ	5倍がゆ キャベツとささみの煮物 南瓜のスープ
24	水	10倍がゆ ★大根のポタージュ 豆腐のスープ	5倍がゆ ★大根と白身魚の煮物 豆腐のスープ
25	木	10倍がゆ 豆腐のとろとろ 玉ねぎスープ	5倍がゆ 豆腐とささみの煮物 玉ねぎスープ
26	金	10倍がゆ 人参のポタージュ 南瓜のスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 南瓜のスープ
27	土	10倍がゆ 人参のポタージュ バナナ	野菜とささみのおじや バナナ
29	月	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 人参のスープ
30	火	10倍がゆ 白身魚のとろとろ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ 白身魚と人参の煮物 玉ねぎのスープ
31	水	10倍がゆ キャベツのポタージュ 小松菜のスープ	5倍がゆ キャベツと白身魚の煮物 小松菜のスープ

大根のペーストの作り方



ビタミンCや消化を助ける成分が含まれています。
冷蔵保存もOKです！

☆大根は先の部分は辛みが強いので、葉のついた**上部から真ん中**の部分を使いましょう。

☆皮付近は繊維が固いので、厚めにむきます。

以上のことに注意します。

- ①皮をむき、薄めのいちょう切りにします。
- ②たっぷりのお湯でくたくたになるまで煮ます。
- ③やわらかくなったら取り出し、冷まし湯を少量足しブレンダーにかけるか、すり鉢などでつぶしペースト状にします。
- ④冷まし湯で濃度を調整します。