



4月 離乳食7～8ヶ月頃(中期)

平成29年度 西奈良ルーテル保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	昼食	材 料 名		
			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	土	7倍粥 ささみと野菜の煮物 汁	ささみ	玉ねぎ 人参	米 じゃが芋
3	月	7倍粥 ささみの柔らか煮 きゅうりの刻み和え 汁	ささみ	きゅうり 玉ねぎ・人参	米
4	火	7倍粥 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの刻み和え オレンジ	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー オレンジ	米 じゃが芋
5	水	7倍粥 カレイの煮付け キャベツ和え物 汁	カレイ	大根 キャベツ 人参	米
6	木	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮物 きゅうりの刻み和え 汁	高野豆腐	玉ねぎ きゅうり・人参	米 じゃが芋
7	金	7倍粥 白身魚の煮付け 人参煮物 汁	カレイ	人参 小松菜	米
8	土	煮込みうどん かぼちゃの煮物 バナナ	ささみ	かぼちゃ バナナ ほうれん草	うどん
10	月	7倍粥 白身魚と野菜の煮物 白菜の刻み和え 汁	カレイ 豆腐	玉ねぎ 白菜 人参	米
11	火	7倍粥 ささみと野菜の煮物 ブロッコリーの刻み和え 汁	ささみ	キャベツ・玉ねぎ ブロッコリー 人参	米
12	水	7倍粥 白身魚の煮付け キャベツの刻み和え にゅうめん汁	カレイ	人参 キャベツ 玉ねぎ	米
13	木	7倍粥 野菜のそぼろ煮 高野豆腐の煮物 汁	鶏ミンチ 高野豆腐	人参・玉ねぎ 大根	米
14	金	7倍粥 ささみと野菜の煮物 キャベツの刻み和え オレンジ	ささみ	玉ねぎ・人参 キャベツ・オレンジ	米
15	土	7倍粥 白身魚と野菜の煮物 汁 りんご	カレイ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ りんご	米

日 曜日	昼食	材 料 名		
	乳児	赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
17月	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 きゅうりの刻み和え 汁	豆腐	玉ねぎ きゅうり 人参	米
18火	7倍粥 白身魚の煮付け 人参煮物 汁	カレイ	人参	米 じゃが芋
19水	煮込みうどん 人参煮物 りんご	ささみ	人参 りんご	うどん
20木	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 キャベツの刻み和え 汁	豆腐	白菜・玉ねぎ きゅうり・人参 キャベツ	米 おつゆ麩
21金	7倍粥 ささみの柔らか煮 玉ねぎとピーマンの刻み和え 汁	ささみ	玉ねぎ・ピーマン 人参 大根	米
22土	煮込みそうめん 小松菜の刻み和え オレンジ	鶏ミンチ	キャベツ・玉ねぎ 人参・小松菜 オレンジ	そうめん
24月	7倍粥 白身魚と野菜の煮物 人参煮物 汁	カレイ	玉ねぎ 白菜・人参	米
25火	7倍粥 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの刻み和え 汁	鶏ミンチ	玉ねぎ ブロッコリー ピーマン 人参	米・じゃが芋
26水	7倍粥 白身魚と野菜の煮物 きゅうりの刻み和え 汁	カレイ 豆腐	人参 きゅうり 大根	米
27木	煮込みそうめん かぼちゃサラダ りんご	ささみ	玉ねぎ かぼちゃ りんご 人参・きゅうり・ピーマン	そうめん
28金	7倍粥 白身魚の煮付け 人参煮物 汁	カレイ	人参 えのき 白菜	米

☆旬の野菜《春キャベツ》☆

3月頃から出回る春系と呼ばれる春キャベツは、葉の巻きがゆるく、内部まで黄緑色で葉質がやわらかく、みずみずしく生食に向いている。

周年で、店頭にならぶ、キャベツのおいしい時期には、

1～3月 冬キャベツ

3～5月 春キャベツ

7～8月 夏キャベツ

がある。

ビタミンC、カルシウム、カロテンなど多く含みます。



ご入園おめでとうございます。

安心安全で子供達が楽しめる給食、おやつ作りを心がけてまいりますので

宜しくお願い致します。

