



7月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年7月 幼児食

梅雨が明け、暑さも日々増していき本格的な夏がやってきますね。暑い日が続くと食欲がなくなることがあります。今月の給食は、子どもたちが食べやすいメニューや、スタミナがつくメニューを取り入れました。ご家庭でも1日3食バランスの良い食事と早寝早起きを心掛けて、元気に過ごせる身体をつくりましょう。

◎は、かみかみメニューです。

	1
	土
昼食	ごましおご飯 豚肉とじゃが芋のマヨ炒め きゅうりの即席漬け みそ汁(もやし・しめじ) バナナ お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	531
蛋白質(g)	17.1
脂質(g)	15.2
食塩相当量(g)	1.6

	3月	4火	5水	6木	7金	8土
昼食	ご飯 松風焼き ◎れんこんと人参の金平 すまし汁(小松菜・えのき) パン お茶	ロールパン さわらのチーズパン焼き コールスローサラダ 押し麦入りスープ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉のバーベキュー炒め 塩昆布ナムル 春雨スープ オレンジ お茶	ご飯 厚揚げのソースマヨ焼き げんきサラダ みそ汁(大根・わかめ) キウイ お茶	七夕天の川そうめん 白身魚の天ぷら ささみサラダ すいか お茶	パン ポトフ ツナサラダ バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 やさしいゼリー・◎かみかみするめ	お茶 五平餅	牛乳 遠州焼き	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 七夕ゼリー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	494	533	529	567	423	562
蛋白質(g)	23.1	21.8	20.8	21.0	17.0	19.1
脂質(g)	10.2	16.8	16.2	19.4	10.5	23.1
食塩相当量(g)	1.4	1.9	2.2	1.3	1.5	1.5

	10月	11火	12水	13木	14金	15土
昼食	ご飯 揚げ鶏のレモンだれ キャベツの五色和え すまし汁(ほうれん草・素麺) バナナ お茶	レーズンパン 洋風卵焼き ポテトサラダ 野菜スープ キウイ 牛乳	ご飯 さばの香味焼 ◎根菜の塩きんぴら みそ汁(もやし・玉葱) オレンジ お茶	こぎつねうどん ◎ごぼうサラダ ◎ゆでとうもろこし もも缶 お茶	夏野菜カレー チーズ ◎切干大根のはりはり漬け メロン お茶	スパゲティナポリタン ツナサラダ 豆腐スープ オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 コーン蒸しパン	お茶 いなり寿司	お茶 シューアイス・ビスケット	牛乳 メロンパン	牛乳 マカロニきな粉	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	545	566	554	511	635	473
蛋白質(g)	23.9	25.1	16.6	22.3	23.8	16.5
脂質(g)	12.5	20.5	19.2	18.3	20.8	12.8
食塩相当量(g)	1.7	2.3	1.7	1.5	1.8	1.7

	17月	18火	19水	20木	21金	22土
昼食	 ゆかりご飯 お好み焼き卵焼き もやし胡麻和え すまし汁(玉葱・素麺) バナナ お茶	ロールパン お好み焼き卵焼き マカロニサラダ オニオンスープ キウイ 牛乳	黒糖ロール 白身魚フライ ひじきと大豆のサラダ じゃが芋のスープ オレンジ 牛乳	豆乳クリームパスタ ゴーヤーサラダ チーズ もも缶 お茶	ご飯 さわらの照り焼き 芋コーンサラダ チンゲン菜スープ すいか お茶	ポークチャーハン 南瓜サラダ レタススープ りんご お茶
おやつ	牛乳 じゃがバター	お茶 おかかおにぎり	牛乳 いちごジャムパイ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		506	459	530	565	481
蛋白質(g)		20.5	19.4	22.3	21.5	14.9
脂質(g)		12.7	10.5	23.1	15.7	13.1
食塩相当量(g)		1.3	1.7	1.8	1.4	1.4

	24月	25火	26水	27木	28金	29土
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 笹かまぼこひじきの和え物 呉汁 オレンジ お茶	ロールパン カレイのピザ焼き マカロニサラダ オニオンスープ キウイ 牛乳	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き ねばらねば納豆あえ すまし汁(小松菜・麩) メロン お茶	冷やし中華 キャベツとわかめのサラダ ぶどう豆 バナナ お茶	ひつまぶし 筑前煮 即席漬け すまし汁(白菜・玉葱) すいか お茶	
おやつ	豆乳 フローズンヨーグルト・せんべい	お茶 きな粉のおはぎ	牛乳 甘酒ケーキ	牛乳 ドーナツ	牛乳 コーンフレーククッキー	
エネルギー(kcal)	566	580	582	496	539	
蛋白質(g)	25.5	21.3	23.9	18.8	19.4	
脂質(g)	16.1	24.7	17.8	18.4	16.0	
食塩相当量(g)	1.4	1.7	1.3	1.9	1.6	

	31月
昼食	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き チャブチエ すまし汁(玉葱・青菜) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ロールカステラ
エネルギー(kcal)	589
蛋白質(g)	22.9
脂質(g)	19.8
食塩相当量(g)	1.1

✪お料理で全国制覇✪

『笹かまぼこ』『呉汁』・・・宮城県
宮城県は親潮と黒潮がぶつかりあう三陸沖に豊かな漁場を持っているので、多種多様な魚が漁獲されます。そのため、水産加工品も多く作られているようです。よく知られているのは、仙台藩の伊達家の家紋にちなんだと言われる「笹かまぼこ」です。今月は笹かまぼこの入った和え物と、すりつぶした大豆をみそ汁に入れた「呉汁」を紹介していきますので楽しみにしていて下さい。

✪今月の絵本献立✪

『ねばらねばなっとう』
ひかりのくに出版社

納豆たちが元気よく運動会の種目を楽しんでいます。一粒一粒の納豆の表情がかわいらしいですよ！童謡「静かな湖畔」の替え歌絵本なのでメロディーに合わせて歌って読むと楽しいですよ！





7月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年7月 幼児食

	3	4	5	6	7
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 さばの葱味噌焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(なす) オレンジ お茶	ご飯 豆腐のグラタン ナムル レタススープ ゼリー お茶	ご飯 カレイの甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(白菜) バナナ お茶	ご飯 鶏肉の照り焼き 根菜煮 みそ汁(なめこ) ヨーグルト お茶	豚丼 なすのチーズ焼き 具だくさん汁 りんご お茶
エネルギー(kcal)	424	449	415	392	357
蛋白質(g)	15.9	13.7	11.1	20.2	10.8
脂質(g)	14.7	13.8	10.2	5.2	7.1
食塩相当量(g)	1.6	1.9	1.1	1.7	1.2

	10	11	12	13	14
	月	火	水	木	金
夕食	ケチャップライス 白菜のサラダ 鶏がらスープ りんご お茶	ご飯 焼肉(豚) 大根と揚げの煮物 みそ汁(しめじ) オレンジ お茶	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ バナナ お茶	ご飯 鮭の磯部焼き ミモザサラダ すまし汁(冬瓜) りんご お茶	ご飯 青梗菜と厚揚げ煮 ポテトサラダ みそ汁(もやし) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	329	408	404	382	476
蛋白質(g)	6.1	15.1	16.0	15.5	17.7
脂質(g)	8.2	10.7	8.1	11.7	15.3
食塩相当量(g)	1.5	1.5	1.4	1.1	1.7

	17	18	19	20	21
	月	火	水	木	金
夕食		ご飯 さばみそ煮 スパゲティサラダ すまし汁(えのき) オレンジ お茶	ご飯 鶏肉ごまみそ焼き トマトサラダ すまし汁(豆腐) ゼリー お茶	ご飯 アジのチーズパン粉焼き 白菜の胡麻和え みそ汁(青菜・麩) りんご お茶	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(玉葱・えのき) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)		440	436	365	375
蛋白質(g)		13.3	17.0	16.1	9.3
脂質(g)		15.3	10.8	8.1	5.9
食塩相当量(g)		1.2	1.4	1.3	1.0

	24	25	26	27	28
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 卵焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁(白菜) ゼリー お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き パンサンスウ すまし汁(ほうれん草) ヨーグルト お茶	ご飯 ブリの照り焼き ごぼうの金平 みそ汁(椎茸) オレンジ お茶	ご飯 白身魚のフライ 白菜のごまマヨ和え みそ汁(豆腐・わかめ) ゼリー お茶	わかめご飯 鶏肉の治部煮 大豆の煮物 すまし汁(えのき) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	383	446	404	434	394
蛋白質(g)	11.4	21.2	16.7	14.9	19.4
脂質(g)	9.3	10.9	9.7	9.1	5.3
食塩相当量(g)	1.5	1.4	1.6	1.6	1.2

	31
	月
夕食	ご飯 厚揚げの醤油バター焼き ブロッコリーおかか和え みそ汁(大根) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	386
蛋白質(g)	12.9
脂質(g)	8.2
食塩相当量(g)	1.4





7月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年7月 乳児食

梅雨が明け、暑さも日々増していき本格的な夏がやってきますね。暑い日が続くと食欲がなくなることがあります。今月の給食は、子どもたちが食べやすいメニューや、スタミナがつくメニューを取り入れました。ご家庭でも1日3食バランスの良い食事と早寝早起きを心掛けて、元気に過ごせる身体をつくりましょう。

◎は、かみかみメニューです。

Table with 2 columns: Meal type (朝おやつ, 昼食, おやつ) and Food items (お茶, お菓子, ご飯, etc.). Includes a summary row for Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), and Salt equivalent (g).

Main menu table for days 3-8. Columns: Day (3-8), Meal type, Food items, and Nutritional values.

Main menu table for days 10-15. Columns: Day (10-15), Meal type, Food items, and Nutritional values.

Main menu table for days 17-22. Includes a '海の日' (Sea Day) illustration. Columns: Day (17-22), Meal type, Food items, and Nutritional values.

Main menu table for days 24-29. Includes a '夕涼み会' (Evening Cool-down Party) illustration. Columns: Day (24-29), Meal type, Food items, and Nutritional values.

Main menu table for day 31. Columns: Day (31), Meal type, Food items, and Nutritional values.

★お料理で全国制覇★
『笹かまぼこ』『呉汁』...宮城県
宮城県は親潮と黒潮がぶつかりあう三陸沖に豊かな漁場を持っているので、多種多様な魚が漁獲されます。そのため、水産加工品も多く作られているようです。よく知られているのは、仙台藩の伊達家の家紋にちなんだと言われる「笹かまぼこ」です。今月は笹かまぼこの入った和え物と、すりつぶした大豆をみそ汁に入れた「呉汁」を紹介していきますので楽しみにしていて下さい。

『ねばらねばなっとう』
ひかりのくに出版社
納豆たちが元気よく運動会の種目を楽しんでいます。一粒一粒の納豆の表情がかわいらしいですよ！童謡「静かな湖畔」の替え歌絵本なのでメロディーに合わせて歌って読むと楽しいです♪





7月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年7月 乳児食

	3	4	5	6	7
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 さばの葱味噌焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(なす) オレンジ お茶	ご飯 豆腐のグラタン ナムル レタススープ ゼリー お茶	ご飯 カレイの甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(白菜) バナナ お茶	ご飯 鶏肉の照り焼き 根菜煮 みそ汁(なめこ) ヨーグルト お茶	豚丼 なすのチーズ焼き 具だくさん汁 りんご お茶
エネルギー(kcal)	312	342	305	327	259
蛋白質(g)	12.2	10.5	8.4	14.8	8.2
脂質(g)	11.7	11.0	8.1	8.8	5.6
食塩相当量(g)	1.3	1.5	0.9	1.4	1.0

	10	11	12	13	14
	月	火	水	木	金
夕食	ケチャップライス 白菜のサラダ 鶏がらスープ りんご お茶	ご飯 焼肉(豚) 大根と揚げの煮物 みそ汁(しめじ) オレンジ お茶	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ バナナ お茶	ご飯 鮭の磯部焼き ミモザサラダ すまし汁(冬瓜) りんご お茶	ご飯 青梗菜と厚揚げ煮 ポテトサラダ みそ汁(もやし) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	236	299	295	278	353
蛋白質(g)	4.4	11.6	12.3	11.9	13.7
脂質(g)	6.5	8.5	6.4	9.3	12.1
食塩相当量(g)	1.2	1.2	1.1	0.9	1.3

	17	18	19	20	21
	月	火	水	木	金
夕食		ご飯 さばみそ煮 スパゲティサラダ すまし汁(えのき) オレンジ お茶	ご飯 鶏肉ごまみそ焼き トマトサラダ すまし汁(豆腐) ゼリー お茶	ご飯 アジのチーズパン粉焼き 白菜の胡麻和え みそ汁(青菜・麩) りんご お茶	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(玉葱・えのき) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)		325	321	265	292
蛋白質(g)		10.2	13.1	12.4	7.7
脂質(g)		12.1	8.5	6.4	5.6
食塩相当量(g)		0.9	1.1	1.0	0.9

	24	25	26	27	28
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 卵焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁(白菜) ゼリー お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き パンサンスウ すまし汁(ほうれん草) ヨーグルト お茶	ご飯 ブリの照り焼き ごぼうの金平 みそ汁(椎茸) オレンジ お茶	ご飯 白身魚のフライ 白菜のごまマヨ和え みそ汁(豆腐・わかめ) ゼリー お茶	わかめご飯 鶏肉の治部煮 大豆の煮物 すまし汁(えのき) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	279	330	296	320	297
蛋白質(g)	8.6	16.4	12.9	11.5	15.1
脂質(g)	7.4	8.6	7.7	7.2	4.2
食塩相当量(g)	1.2	1.1	1.3	1.3	1.0

	31
	月
夕食	ご飯 厚揚げの醤油バター焼き ブロッコリーおかか和え みそ汁(大根) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	291
蛋白質(g)	9.9
脂質(g)	6.5
食塩相当量(g)	1.1



7月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年7月 離乳食



梅雨が明け、暑さも日々増していき本格的な夏がやってきますね。暑い日が続くと食欲がなくなることがあります。今月の給食は、子どもたちが食べやすいメニューや、スタミナがつくメニューを取り入れました。ご家庭でも1日3食バランスの良い食事と早寝早起きを心掛けて、元気に過ごせる身体をつくりましょう。

	1 土
朝 おやつ	お茶 お菓子
昼食	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうり煮 みそ汁(もやし・しめじ) バナナ お茶
おやつ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	225
蛋白質(g)	10.0
脂質(g)	3.5
食塩相当量(g)	1.0

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝 おやつ	お茶 せんべい	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 バナナ	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	お粥 松風焼き じゃが芋と人参煮 すまし汁(小松菜・えのき) バナナ お茶	食パン カレイの洋風煮 キャベツ煮浸し 押し麦入りスープ バナナ お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 小松菜煮浸し 春雨スープ りんご お茶	お粥 豆腐の醤油煮 おかか煮 みそ汁(大根・わかめ) りんご お茶	お粥 七夕天の川そうめん 煮魚(タラ) ささみサラダ(離乳) すいか お茶	食パン ポトフ ツナサラダ風 バナナ お茶
おやつ	お茶 ゼリー	お茶 五平餅風	お茶 遠州焼き風	お茶 きなこ蒸しパン	お茶 七夕ヨーグルト	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	220	247	206	219	256	246
蛋白質(g)	7.3	7.4	7.7	7.9	11.5	11.1
脂質(g)	1.8	8.1	2.7	3.5	2.9	6.1
食塩相当量(g)	0.8	1.1	0.8	0.9	1.0	0.8

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 せんべい	お茶 おこめせん	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 鶏つくね キャベツの煮浸し すまし汁(ほうれん草・素麺) バナナ お茶	食パン 野菜入りつくね マッシュポテト 野菜スープ バナナ お茶	お粥 カレイの照り焼き 人参となすの煮浸し みそ汁(もやし・玉葱) りんご お茶	五目うどん 煮豆腐 胡瓜と人参煮 りんご お茶	お粥 夏野菜トマト煮 大根煮 バナナ お茶	スパゲティマトソース 野菜煮 豆腐スープ りんご お茶
おやつ	お茶 人参蒸しパン	お茶 磯粥	お茶 ヨーグルト(離乳)・クッキー	お茶 ジャムサンド	お茶 マカロニきな粉	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	227	217	233	251	220	239
蛋白質(g)	10.0	9.0	7.6	10.9	7.8	9.4
脂質(g)	4.0	4.7	8.5	4.0	2.9	3.7
食塩相当量(g)	0.7	0.7	0.8	1.2	0.3	1.2

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
朝 おやつ		お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食		ゆかり粥 野菜入りスクランブルエッグ おひたし すまし汁(玉葱・素麺) バナナ お茶	食パン 煮魚(タラ) スティック野菜 じゃが芋のスープ りんご お茶	和風スパゲティ ツナサラダ さつまいもの甘煮 バナナ お茶	お粥 カレイの照り煮 さつまいも茶巾 チンゲン菜スープ すいか お茶	五目粥 南瓜サラダ(離乳) レタススープ りんご お茶
おやつ		お茶 ふかしじゃが芋	お茶 おかか粥	お茶 たまごボーロ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)						
蛋白質(g)						
脂質(g)						
食塩相当量(g)						

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 バナナ	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい	お茶 人参チップ	夕涼み会
昼食	お粥 鶏肉のそぼろ煮 さつまいもの甘煮 呉汁 りんご お茶	食パン カレイのケチャップ煮 マカロニ野菜煮 オニオンスープ りんご お茶	お粥 味噌鶏つくね ねばらねば納豆あえ すまし汁(小松菜・麩) バナナ お茶	にゅうめん とろろキャベツ 蒸しかぼちゃ バナナ お茶	ひつまぶし風 人参のそぼろ煮 即席漬(離乳) すまし汁(白菜・玉葱) すいか お茶	
おやつ	お茶 ヨーグルト・せんべい	お茶 きなこ粥	お茶 いちごケーキ(乳フリー)	お茶 ジャム蒸しパン	お茶 プレーンクッキー	
エネルギー(kcal)	296	228	282	281	283	
蛋白質(g)	13.6	7.4	13.7	10.6	9.3	
脂質(g)	8.0	6.1	5.7	2.5	10.5	
食塩相当量(g)	0.9	0.8	0.7	0.9	0.9	

	31 月
朝 おやつ	お茶 せんべい
昼食	お粥 鮭の味噌煮 ビーフと野菜煮 すまし汁(玉葱・青菜) バナナ お茶
おやつ	お茶 いちご蒸しパン
エネルギー(kcal)	251
蛋白質(g)	8.2
脂質(g)	1.9
食塩相当量(g)	0.6

✪お料理で全国制覇✪

『笹かまぼこ』『呉汁』...宮城県
宮城県は親潮と黒潮がぶつかりあう三陸沖に豊かな漁場を持っているので、多種多様な魚が漁獲されます。そのため、水産加工品も多く作られているようです。よく知られているのは、仙台藩の伊達家の家紋にちなんだと言われる「笹かまぼこ」です。今月は笹かまぼこの入った和え物と、すりつぶした大豆をみそ汁に入れた「呉汁」を紹介していきますので楽しみにして下さい。



『ねばらねばなっとう』
ひかりのくに出版社

納豆たちが元気よく運動会の種目を楽しんでいます。一粒一粒の納豆の表情がかわいらしいですよ！童謡「静かな湖畔」の替え歌絵本なのでメロディーに合わせて歌って読むと楽しいですよ♪






7月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年7月 離乳食

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金
夕食	お粥 カレイの味噌煮 ほうれん草のあえ物 みそ汁(なす) りんご お茶	お粥 豆腐のグラタン風 ほうれん草和え レタススープ ゼリー お茶	お粥 カレイの甘味噌焼き 蒸しさつま芋 すまし汁(白菜) バナナ お茶	お粥 鶏つくね れんこんもち みそ汁(玉葱) ヨーグルト(離乳) お茶	そばろ粥 なすのだし煮 具だくさん汁 りんご お茶
エネルギー(kcal)	155	207	176	168	148
蛋白質(g)	5.4	7.9	4.6	8.9	7.8
脂質(g)	5.0	4.7	4.7	3.0	2.1
食塩相当量(g)	0.9	1.5	0.4	1.1	0.9

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
夕食	オムライス風粥 白菜の煮浸し 鶏がらスープ りんご お茶	お粥 鶏肉の野菜煮 大根の煮物 みそ汁(豆腐) りんご お茶	お粥 豆腐そばろ煮 春雨サラダ(離乳) 中華スープ バナナ お茶	お粥 鮭の磯煮 ミモザサラダ(離乳) すまし汁(冬瓜) りんご お茶	お粥 青梗菜と豆腐煮 ポテトサラダ(離乳) みそ汁(人参) ヨーグルト(離乳) お茶
エネルギー(kcal)	184	133	157	152	154
蛋白質(g)	9.1	5.2	7.8	8.3	6.6
脂質(g)	7.0	1.6	3.0	4.4	3.6
食塩相当量(g)	1.1	1.0	0.8	0.7	0.9

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
夕食		お粥 タラみそ煮 スパゲティサラダ すまし汁(麩) バナナ お茶	お粥 鶏肉みそ煮 トマトサラダ すまし汁(豆腐) ゼリー お茶	お粥 カレイのだし煮 白菜の煮浸し みそ汁(青菜・麩) りんご お茶	お粥 白菜そばろ煮 里芋の煮物 すまし汁(玉葱) バナナ お茶
エネルギー(kcal)		154	193	146	155
蛋白質(g)		7.4	7.8	5.0	6.5
脂質(g)		0.7	4.3	4.9	3.2
食塩相当量(g)		0.9	0.5	0.7	0.6

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金
夕食	お粥 スクランブルエッグ ブロッコリー煮 すまし汁(白菜) ゼリー お茶	お粥 鶏肉のそばろあんかけ パンサンスウ(離乳) すまし汁(ほうれん草) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 鮭の照り煮 根菜煮 みそ汁(麩) りんご お茶	お粥 白身魚煮 白菜の薄くず煮 みそ汁(豆腐) ゼリー お茶	お粥 鶏肉だんごの治部煮 人参とインゲンの煮物 すまし汁(麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	161	160	156	163	165
蛋白質(g)	6.1	9.4	7.0	6.8	7.0
脂質(g)	4.4	2.8	3.4	1.7	3.3
食塩相当量(g)	0.6	1.0	1.1	1.0	0.8

	31 月
夕食	お粥 豆腐のとろとろ煮 ブロッコリーおかか和え みそ汁(麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	164
蛋白質(g)	7.2
脂質(g)	2.7
食塩相当量(g)	1.0

