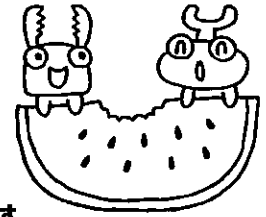


きゅうしょくだより ひよこくみ

第二ルンビニ園
令和2年
8月 1日



<今月の目標>

水分補給も上手に取り入れましょう。

夏本番、豊富な食材に恵まれる季節となりました。
離乳期の子もたちには、たくさんの味を知るチャンスでもあります。
バランスのよい食事を心がけ、この夏を乗り切りましょう。

日	曜	離乳食	初期食
1	土	野菜うどん・南瓜の甘煮・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 パンプキンマッシュ・フルーツ
3	月	おかゆ・煮魚・野菜の納豆和え・みそ汁 フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
4	火	野菜うどん・ダブルポテトサラダ・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 ポテトマッシュ・フルーツ
5	水	おかゆ・魚の野菜あん・刻みキャベツ みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
6	木	おかゆ・肉じゃが・野菜のクタクタ煮 みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
7	金	おかゆ・しらす煮・小松菜のお浸し みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
8	土	野菜うどん・ヨーグルト・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
11	火	おかゆ・レッドシチュー・野菜ビーフン炒め フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
12	水	おかゆ・鯛の煮付け・豆腐のそぼろ煮 みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
13~15	木~土	野菜うどん・煮浸し・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 野菜マッシュ・フルーツ
17	月	おかゆ・麻婆豆腐・ホイル野菜・みそ汁 フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
18	火	野菜うどん・カラフルマッシュ・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 野菜マッシュ・フルーツ
19	水	おかゆ・魚のモロヘイヤソース・おひたし みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
20	木	おかゆ・ささみのすり流し・がめ煮 みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
21	金	おかゆ・しらすトマト煮・大根サラダ すまし汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
22	土	野菜うどん・ヨーグルト・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 野菜マッシュ・フルーツ
24	月	おかゆ・高野豆腐の旨煮・ジャコサラダ みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
25	火	野菜うどん・南瓜の甘煮・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 パンプキンマッシュ・フルーツ
26	水	おかゆ・蒸鮭・野菜と納豆のどろみ煮 みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
27	木	おかゆ・豆腐パーク・グリーンマッシュ みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
28	金	中華丼・ホイルブロッコリー・スープ フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
29	土	野菜うどん・さつま芋の甘煮・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 野菜マッシュ・フルーツ
31	月	おかゆ・ささみの野菜あん・小松菜の煮浸し みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ