

# ☀️7月献立～初期～🍷

母子愛育会ナーサリールーム

日	曜日	献立名	材料			
			赤◇血や肉になるもの	緑◇からだの調子を整えるもの	黄◇力や体温となるもの	その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	金	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト		人参、白菜	米	昆布だし
2	土	お粥 スープ きゃべつペースト 玉ねぎペースト		きゃべつ、玉ねぎ	米	昆布だし
4	月	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト		大根、人参	米	昆布だし
5	火	お粥 スープ さつま芋ペースト きゃべつペースト		きゃべつ	米、さつま芋	昆布だし
6	水	お粥 スープ トマトペースト 白菜ペースト		トマト、白菜	米	昆布だし
7	木	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト		人参	米、じゃが芋	昆布だし
8	金	お粥 スープ 豆腐ペースト きゃべつペースト	絹ごし豆腐	きゃべつ	米	昆布だし
9	土	お粥 スープ 人参ペースト ほうれん草ペースト		人参、ほうれん草	米	昆布だし
11	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト		玉ねぎ、小松菜	米	昆布だし
12	火	お粥 スープ 青梗菜ペースト きゃべつペースト		青梗菜、きゃべつ	米	昆布だし
13	水	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト		人参、白菜	米	昆布だし
14	木	お粥 スープ トマトペースト 南瓜ペースト		トマト、南瓜	米	昆布だし
15	金	お粥 スープ じゃが芋ペースト 豆腐ペースト	絹ごし豆腐		米、じゃが芋	昆布だし
16	土	お粥 スープ 青梗菜ペースト 人参ペースト		青梗菜、人参	米	昆布だし
19	火	お粥 スープ きゃべつペースト 大根ペースト		きゃべつ、大根	米	昆布だし
20	水	お粥 スープ 南瓜ペースト 玉ねぎペースト		南瓜、玉ねぎ	米	昆布だし
21	木	お粥 スープ 人参ペースト 小松菜ペースト		人参、小松菜	米	昆布だし
22	金	お粥 スープ さつま芋ペースト 玉ねぎペースト		玉ねぎ	米、さつま芋	昆布だし
23	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト きゃべつペースト		ほうれん草、きゃべつ	米	昆布だし
25	月	お粥 スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	絹ごし豆腐	ほうれん草	米	昆布だし
26	火	お粥 スープ さつま芋ペースト 大根ペースト		大根	米、さつま芋	昆布だし
27	水	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト		人参	米、じゃが芋	昆布だし
28	木	お粥 スープ 南瓜ペースト 玉ねぎペースト		南瓜、玉ねぎ	米	昆布だし
29	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 白菜ペースト		小松菜、白菜	米	昆布だし
30	土	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト		人参、大根	米	昆布だし

献立種類	離乳後期				
	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩
	平均栄養価	41kcal	1.0g	0.2g	17mg