

7月 離乳食献立表(後期食)

学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園
(令和4年7月1日~7月31日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
1	金	たまごボーロ	軟飯・味噌汁・しらす煮・お浸し	蒸しパン
2	土	赤ちゃんせんべい	野菜うどん・果物	ウエハース
4	月	ビスケット	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・じゃが芋の煮物	パン粥
5	火	ウエハース	軟飯・味噌汁・焼き魚・納豆和え	ホットケーキ
6	水	赤ちゃんせんべい	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・根菜煮	しらす煮
7	木	たまごボーロ	軟飯・そうめん汁・しらす煮・おかか煮	食パン
8	金	ビスケット	軟飯・味噌汁・豆腐のあんかけ・キャベツのお浸し	おにぎり
9	土	赤ちゃんせんべい	野菜うどん・果物	ウエハース
11	月	ウエハース	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・ブロッコリーのトマト煮	たまごボーロ
12	火	赤ちゃんせんべい	軟飯・味噌汁・煮魚・スティック野菜	赤ちゃんせんべいサンド
13	水	たまごボーロ	野菜うどん・果物	おにぎり
14	木	ビスケット	軟飯・味噌汁・しらす煮・根菜煮	バナナ
15	金	ウエハース	軟飯・味噌汁・焼き魚・お浸し	人参ホットケーキ
16	土	赤ちゃんせんべい	野菜うどん・果物	ウエハース
19	火	たまごボーロ	軟飯・味噌汁・しらす煮・スティック野菜	そうめん汁
20	水	ビスケット	軟飯・味噌汁・豆腐とひじきのあんかけ・おかか煮	人参蒸しパン
21	木	ウエハース	軟飯・味噌汁・焼き魚・茄子の煮びたし	ビスケット
22	金	たまごボーロ	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・根菜煮	バナナ
23	土	赤ちゃんせんべい	野菜うどん・果物	ウエハース
25	月	ビスケット	軟飯・味噌汁・煮魚・お浸し	たまごボーロ
26	火	ウエハース	軟飯・味噌汁・豆腐のあんかけ・じゃが芋の煮物	南瓜のホットケーキ
27	水	赤ちゃんせんべい	軟飯・味噌汁・ハンバーグ・トマト煮	ほうれん草蒸しパン
28	木	たまごボーロ	軟飯・味噌汁・じゃが芋のそぼろ煮・お浸し	果物
29	金	ビスケット	軟飯・味噌汁・しらす煮・おかか煮	そうめん汁
30	土	ウエハース	野菜うどん・果物	赤ちゃんせんべい

鉄分足りていますか？

成長期に必要な栄養素「鉄分」。鉄分は育児用ミルクやフォローアップミルクなどには多く含まれていますが、母乳や牛乳にはあまり多く含まれていません。離乳食が始まると鉄分不足になりやすいため、普段の食事から補うことが大切です。様々な食材から鉄分は摂れますが、鉄分不足が気になる場合は、離乳食の味付けにミルクを利用したり、市販の鉄分入りの商品も取り入れたりしながら、上手に離乳食を進めていきましょう。



