

日		離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
1日	午前	牛乳 せんべい		
	屋食	御飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 ほうれん草の和え物 ほうれん草、にんじん、コーン缶、食塩、油 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 豆腐、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、片栗粉 ほうれん草の和え物 ほうれん草、にんじん、コーン缶、食塩、油 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 豆腐とじゃが芋の煮物 豆腐、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、片栗粉 ほうれん草のお浸し ほうれん草 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
2日	午後	牛乳 バナナ蒸しパン ホットケーキミックス、卵、調製豆乳、メープルシロップ、バナナ		
	屋食	わかめ御飯 米、炊き込みわかめ 煮魚 かじき、食塩、しょうゆ、みりん、しょうが キャベツのごま和え キャベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖 みそ汁(青梗菜・玉ねぎ) チンゲンサイ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 煮魚 かじき、食塩、しょうゆ キャベツのごま和え キャベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖 みそ汁(青梗菜・玉ねぎ) チンゲンサイ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 煮魚 かじき、食塩、しょうゆ 茹で野菜 キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖 みそ汁(青梗菜・玉ねぎ) チンゲンサイ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
3日	午後	牛乳 焼きそば 焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース		
	屋食	ヨーグルト ヨーグルト 三色どんぶり 米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれん草、しょうゆ、焼きのり、でんぶ きゅうりの浅漬け きゅうり、食塩 豆腐スープ 木綿豆腐、ねぎ、きょうな、中華スープ、酒、食塩、片栗粉	三色どんぶり 米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、卵、砂糖、油、ほうれん草、しょうゆ、焼きのり きゅうりの浅漬け きゅうり、食塩 豆腐スープ 木綿豆腐、ねぎ、きょうな、食塩、片栗粉	おじや 米、鶏ひき肉、卵、砂糖、ほうれん草、しょうゆ、焼きのり 豆腐スープ 木綿豆腐、きょうな、食塩、片栗粉
6日	午後	牛乳 いちごマーブルパン		
	屋食	牛乳 サブレ キッズピピンバ 米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれん草、しょうゆ、ごま油、ごま レタスとコーンの中華和え レタス、きゅうり、コーン缶、トマト、酢、しょうゆ、油、ごま油、砂糖 わかめスープ カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩 グレープフルーツ	キッズピピンバ 米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうゆ、食塩、砂糖、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれん草、しょうゆ、ごま油、ごま レタスとコーンの中華和え レタス、きゅうり、コーン缶、トマト、酢、しょうゆ、油、ごま油、砂糖 わかめスープ カットわかめ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	おかゆ 野菜のそぼろ煮 鶏ひき肉、もやし、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、砂糖、片栗粉 わかめスープ カットわかめ、水、食塩、しょうゆ
7日	午後	牛乳 くずもち 調製豆乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖		
	屋食	牛乳 ビスケット ロールパン セタそうめん 干しひやむぎ、ハム、卵、砂糖、食塩、ほうれん草、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、さくらんぼ缶 大豆のかき揚げ だいたい水煮缶詰、ほたて貝柱水煮缶、酒、ピーマン、にんじん、たまねぎ、小麦粉、卵、水、食塩、油、水、かつお節、しょうゆ、みりん セタ・切干大根のサラダ(ツナ) 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、酢、砂糖 オレンジ	ロールパン セタそうめん 干しひやむぎ、卵、砂糖、食塩、ほうれん草、水、しょうゆ サラダ(ツナ) きゅうり、にんじん、ツナ、砂糖	ロールパン セタそうめん 干しひやむぎ、卵、砂糖、食塩、ほうれん草、水、しょうゆ 茹で野菜ツナ和え きゅうり、にんじん、ツナ
8日	午後	牛乳 フルーツヨーグルト みかん缶、パイナップル缶、バナナ、ヨーグルト(無糖)		
	屋食	牛乳 せんべい 御飯 鮭の照り焼き さけ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、油 ひじきと大豆の炒り煮 ひじき、だいたい水煮缶詰、にんじん、ちくわ、油、水、ほんだし、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん みそ汁(大根・たまねぎ) だいこん、たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし メロン	軟飯 鮭の照り焼き さけ、しょうゆ、油 ひじきと大豆の炒り煮 ひじき、だいたい水煮缶詰、にんじん、油、水、砂糖、しょうゆ、いんげん みそ汁(大根・たまねぎ) だいこん、たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鮭の照り焼き さけ、しょうゆ、油 ひじき煮 ひじき、にんじん、油、水、砂糖、しょうゆ、いんげん みそ汁(大根・たまねぎ) だいこん、たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
9日	午後	牛乳 ドーナツ おから、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、調製豆乳、バター、油、グラニュー糖		
	屋食	牛乳 ビスケット 御飯 ポークカレー 豚肉(肩ロース・脂身付)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレーパウダー、ウスターソース、牛乳 レタスのサラダ レタス、きゅうり、コーン缶、にんじん、酢、油、砂糖、食塩 バナナ	軟飯 ポトフ 豚肉(肩ロース・脂身付)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、食塩 レタスのサラダ レタス、きゅうり、コーン缶、にんじん、酢、油、砂糖、食塩	おかゆ ポトフ ★ツナ油漬缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、食塩 茹で野菜 きゅうり、コーン缶、にんじん、砂糖、食塩
10日	午後	牛乳 ゼリー		
	屋食	ヨーグルト せんべい 御飯 豚肉のごましゃぶ 豚肉(肩ロース)、ねぎ、しょうが、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、白ねりごま 冷やしトマト トマト わかめスープ(キャベツ) キャベツ、チンゲンサイ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、こしょう オレンジ	軟飯 豚肉のごましゃぶ 豚肉(肩ロース)、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 冷やしトマト トマト わかめスープ(キャベツ) キャベツ、チンゲンサイ、カットわかめ、水、食塩	おかゆ ツナ煮 キャベツ、じゃがいも わかめスープ チンゲンサイ、カットわかめ、水、食塩
10日	午後	牛乳 ふかし芋 じゃがいも、食塩、あおのり		

日		離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
13日	午前	牛乳 サブレ		
	昼食	御飯 野菜たっぷり夏マーボー 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、しょうが、にんにく、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉 ひじきときゅうりのサラダ ひじき、ベーコン、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ(スプレッド)、食塩、黒こ たまごスープ(はるさめ) 卵、しいたけ、にんじん、にら、はるさめ、水、中華だし、しょうゆ バナナ	軟飯 野菜たっぷり夏マーボー 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、ごま油、水、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、砂糖、片栗粉 ひじきときゅうりのサラダ ひじき、コーン缶、きゅうり、マヨネーズ(スプレッド)、食塩 たまごスープ 卵、にんじん、にら、水、しょうゆ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、水、しょうゆ、砂糖、片栗粉 たまごスープ 卵、にんじん、水、しょうゆ
14日	午後	牛乳 星せんべい		
	昼食	牛乳 ビスケット きつねうどん ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、食塩 ちくわ磯辺揚げ ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油 おぐらの煮浸し オクラ、水、しょうゆ、ほんだし オレンジ	煮込みうどん ゆでうどん、しょうゆ、砂糖、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ おぐらの煮浸し オクラ、水、しょうゆ	煮込みうどん ゆでうどん、しょうゆ、砂糖、ほうれんそう、にんじん、水、しょうゆ おぐらの煮浸し オクラ、しょうゆ
15日	午後	牛乳 おいなりさん 米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし		
	昼食	牛乳 せんべい 御飯 筑前煮 鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、しいたけ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだし 小松菜の和え物 こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 みそ汁(切干・たまねぎ) 切り干しだいこん、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし ぶどう(デラウェア)	軟飯 筑前煮 鶏もも肉、さといも、にんじん、水、しょうゆ、砂糖 小松菜の和え物 こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 みそ汁 たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	軟飯 筑前煮 鶏もも肉、さといも、にんじん、水、しょうゆ、砂糖 小松菜の和え物 こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 みそ汁 たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
16日	午後	牛乳 フライドポテト フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ		
	昼食	牛乳 ビスケット 御飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 トマトのサラダ(いんげん) トマト、レタス、きゅうり、いんげん、フレンチドレッシング(乳化型) みそ汁(わかめ・たまねぎ) カットわかめ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし キウイフルーツ	軟飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、油、ケチャップ、砂糖 トマトのサラダ トマト、きゅうり みそ汁(わかめ・たまねぎ) カットわかめ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おじや 米、卵、たまねぎ きゅうりのおひたし きゅうり みそ汁(わかめ・たまねぎ) カットわかめ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
17日	午後	牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖		
	昼食	ヨーグルト せんべい 御飯 まぐろカツ まぐろ、しょうゆ、みりん、小麦粉、卵、パン粉、ごま、油 酢の物 生わかめ、きゅうり、緑豆もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ かき玉汁 卵、にら、水、ほんだし、食塩、しょうゆ、片栗粉 オレンジ	軟飯 まぐろのピカタ まぐろ、しょうゆ、小麦粉、卵、油 酢の物 生わかめ、きゅうり、緑豆もやし、酢、砂糖、しょうゆ かき玉汁 卵、にら、水、食塩、しょうゆ、片栗粉	おかゆ まぐろのほぐし まぐろ、しょうゆ、小麦粉、油 お浸し きゅうり、緑豆もやし、砂糖、しょうゆ かき玉汁 卵、水、食塩、しょうゆ、片栗粉
20日	午後	牛乳 カステラ		
	昼食	牛乳 サブレ 親子丼(凍り豆腐入り) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、焼きのり きゅうりの浅漬け きゅうり、キャベツ、食塩 麩のすまし汁(青梗菜) 焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし バナナ	親子丼(凍り豆腐入り) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、焼きのり きゅうりの浅漬け きゅうり、キャベツ、食塩 麩のすまし汁(青梗菜) 焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	おかゆ 煮物 鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 麩のすまし汁(青梗菜) 焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、水、しょうゆ、食塩
21日	午後	牛乳 プリン		
	昼食	牛乳 ビスケット 食パン 冷やし中華 生中華めん、卵、ハム、きゅうり、カットわかめ、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん なすの煮浸し なす、ピーマン、にんじん、油、水、砂糖、酒、しょうゆ、ほんだし オレンジ	食パン 冷やし中華 生中華めん、卵、きゅうり、カットわかめ、水、ごま油、しょうゆ、砂糖 なすの煮浸し なす、ピーマン、にんじん、油、水、砂糖、しょうゆ	パンがゆ 冷やし中華 生中華めん、卵、きゅうり、水、しょうゆ、砂糖 なすの煮浸し なす、ピーマン、にんじん、油、水、砂糖、しょうゆ
22日	午後	牛乳 ワッフル		
	昼食	牛乳 せんべい 御飯 肉じゃが(豚肉) 豚肉(ばら)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、いんげん レタスのツナサラダ レタス、にんじん、ツナ油漬缶、油、食塩、酢、砂糖、こしょう 豆腐みそ汁(なめこ) 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 肉じゃが(豚肉) ★豚肉(肩)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、食塩、いんげん レタスのツナサラダ レタス、にんじん、ツナ油漬缶、食塩、酢、砂糖 豆腐みそ汁(なめこ) 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ ツナ煮 じゃがいも、ツナ油漬缶、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、いんげん 豆腐みそ汁(なめこ) 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
27日 月	午前 牛乳 サブレ		
	昼食 御飯 鮭のムニエル さけ、食塩、小麦粉、バター、パセリ粉 ブロッコリーのごま和え ブロッコリー、にんじん、ちくわ、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ 野菜スープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩 すいか	軟飯 鮭のムニエル さけ、食塩、小麦粉、バター ブロッコリーのごま和え ブロッコリー、にんじん、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ 野菜スープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩	おかゆ 鮭のムニエル さけ、食塩、小麦粉、バター ゆでブロッコリー ブロッコリー 野菜スープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩
28日 火	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 なすのミートスパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、なす、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩 ポイルウインナー ウインナー コンソメスープ キャベツ、もやし、しめじ、水、コンソメ、食塩、こしょう オレンジ	なすのミートスパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、なす、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、食塩 野菜スープ キャベツ、もやし、しめじ、水、食塩、こしょう	なすのミートスパゲティ スパゲティ、★ツナ油漬缶、たまねぎ、なす、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、食塩 野菜スープ キャベツ、もやし、しめじ、水、食塩、こしょう
29日 水	午後 ジョア あられせんべい		
	午前 牛乳 せんべい		
30日 木	午後 ホットケーキ(ココア) ★ホットケーキ粉、★調製豆乳、★ココア(ピュアココア)、★卵、★メープルシロップ		
	午前 牛乳 ビスケット		
31日 金	午後 お好み焼き 小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース		
	午前 ヨーグルト せんべい		
31日 金	午後 アイス(パピコ) カル&テツウエハース		
	午前 五目御飯 米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、板こんにゃく、いんげん、水、食塩、しょうゆ、みりん、酒、ほんだし 揚げぎょうざ ぎょうざ(冷凍)、油 トマトとポイルブロッコリー ブロッコリー、トマト、マヨネーズ みそ汁(なす・玉ねぎ) なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 五目煮 鶏もも肉、ごぼう、にんじん、いんげん、しょうゆ トマトとポイルブロッコリー ブロッコリー、トマト、マヨネーズ みそ汁(なす・玉ねぎ) 水、なす、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 五目煮 鶏もも肉、にんじん、いんげん、しょうゆ ポイルブロッコリー ブロッコリー みそ汁(なす・玉ねぎ) 水、なす、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)

☆今月のひとこと☆

清涼飲料水(ジュースやスポーツドリンクなど)の飲みすぎは、食欲低下や夏バテの原因になります。規則正しい生活リズムを心掛け、3回の食事を基本に、水やお茶などの水分補給をこまめに補給することで、暑い夏を元気に過ごしましょう。

