

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
3日 月	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 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、白ねごま 春雨の酢の物 はるさめ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖 みそ汁(とうがんとあげ) とうがんと、油揚げ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 豚肉のやわらか煮 豚肉(肩ロース)、ねぎ、しょうゆ、砂糖、水 野菜の和え物 にんじん、きゅうり、しょうゆ みそ汁(とうがんと) とうがんと、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	ツナがゆ 米、ツナ水煮缶 野菜の和え物 にんじん、きゅうり、しょうゆ みそ汁(とうがんと) とうがんと、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
4日 火	午後 牛乳 ふかし芋じゃが じゃがいも、食塩、あおのり		
	午前 ヨーグルト せんべい		
5日 水	午後 牛乳 ドーナツ ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油		
	昼食 ジャンバラヤ 米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう フレンチサラダ(マヨ) キャベツ、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、酢、砂糖 ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	野菜リゾット 米、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、食塩 キャベツの和え物 キャベツ、きゅうり、コーン缶、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩	野菜リゾット 米、たまねぎ、にんじん、食塩 キャベツの和え物 キャベツ、きゅうり、コーン缶、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩
6日 木	午前 牛乳 ビスケット		
	午後 牛乳 ポップコーン		
7日 金	午後 牛乳 おにぎり(塩こんぶ) 七分つき米、塩こんぶ、ごま、焼きのり		
	昼食 御飯 夏野菜カレー 豚肉(もも)、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、カレー粉、牛乳、油、ウスターソース 切干大根サラダ(ツナ) 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、砂糖、油 オレンジ	軟飯 夏野菜のシチュー 豚肉(もも)、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、牛乳、小麦粉、食塩 切干大根の和え物 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖	おかゆ 夏野菜のシチュー かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、牛乳、小麦粉、食塩 切干大根の和え物 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖
8日 土	午前 牛乳 せんべい		
	午後 牛乳 ゆでとうもろこし		
9日 日	午後 牛乳 パンナ蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、バナナ		
	昼食 中華どんぶり 米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉 きゅうりの中華味 きゅうり、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖 かに豆腐汁 木綿豆腐、かにかまぼこ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉 バナナ	軟飯 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉 きゅうり 野菜スープ にんじん、たまねぎ、水、食塩	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉 きゅうり 野菜スープ にんじん、たまねぎ、水、食塩
10日 月	午前 牛乳 せんべい		
	午後 牛乳 おにぎり(塩こんぶ) 七分つき米、塩こんぶ、ごま、焼きのり		
11日 火	午後 牛乳 パンナ蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、バナナ		
	昼食 御飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ほうれん草のソテー ほうれん草、キャベツ、コーン缶、食塩、油 コンソメスープ キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、水、コンソメ、食塩 オレンジ	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ほうれん草のソテー ほうれん草、キャベツ、コーン缶、食塩、油 野菜スープ キャベツ、にんじん、たまねぎ、水、食塩	おかゆ 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ほうれん草のソテー ほうれん草、キャベツ、コーン缶、食塩、油 野菜スープ キャベツ、にんじん、たまねぎ、水、食塩
12日 水	午前 牛乳 せんべい		
	午後 牛乳 ゆでとうもろこし		
13日 木	午後 牛乳 パンナ蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、バナナ		
	昼食 冷やし中華 生中華めん、卵、ハム、きゅうり、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん シュガーパン 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖 肉団子2ヶ1ヶ 肉団子 バナナ	軟飯 茹で野菜 きゅうり、にんじん 卵スープ 卵、食塩	おかゆ きゅうり きゅうり、にんじん 卵スープ 卵、食塩
14日 金	午後 牛乳 かりんとう		
	午前 牛乳 ビスケット		
15日 土	午後 牛乳 かりんとう		
	昼食 御飯 肉じゃが(豚肉) 豚肉(もも)、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 きゅうりの浅漬け きゅうり、食塩 みそ汁(切り干し、あげ) 切り干しだいこん、油揚げ、万能ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 肉じゃが 豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、いんげん きゅうり みそ汁(切り干し) 切り干しだいこん、万能ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ ポトフ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、いんげん きゅうり みそ汁 万能ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
16日 日	午前 牛乳 ビスケット		
	午後 牛乳 かりんとう		
17日 月	午前 牛乳 ビスケット		
	午後 牛乳 かりんとう		
18日 火	午前 牛乳 ビスケット		
	午後 牛乳 かりんとう		



日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
18日 火	午前 ヨーグルト せんべい カレーうどん ゆでうどん、豚肉(もも)、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、水、ほんだし、カ レーウ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、片栗粉 シュガーパン 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖 キャベツの胡麻ネーズ和え キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ バナナ	うどんのやわらか煮 ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ	うどんのやわらか煮 ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ
	午後 牛乳 五平餅 米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ごま		
19日 水	午前 牛乳 ビスケット 御飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャッ プ、ウスターソース、コンソメ、砂糖 もやしとわかめのナムル もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま かき玉汁 卵、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし オレンジ 麦茶 フルーツヨーグルト みかん缶、パイナップル缶、もも缶(黄桃)、ヨーグルト(無糖) クラッカー	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、小麦粉、ピーマン、たまねぎ、ケチャッ プ もやしとわかめの和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ 卵スープ 卵、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉	おかゆ 鶏と野菜のやわらか煮 鶏もも肉、ピーマン、たまねぎ、しょうゆ もやしとわかめの和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ 卵スープ 卵、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉
	午後 牛乳 クリームパン		
20日 木	午前 牛乳 せんべい 御飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ご ま油、片栗粉、あさつき きゅうりのごま和え きゅうり、すりごま、しょうゆ、砂糖 チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩、しょうゆ、中華だし バナナ	軟飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、片栗粉、あ さつき きゅうり チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩、しょうゆ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉 きゅうり チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩、しょうゆ
	午後 牛乳 コーンフレーク		
21日 金	午前 牛乳 せんべい 御飯 鮭のフライ さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース 酢の物(かにかま) カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ みそ汁(キャベツ・ねぎ) キャベツ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 きゅうりともやしの和え物 カットわかめ、きゅうり、もやし、しょうゆ みそ汁(キャベツ・ねぎ) キャベツ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鮭の塩焼き さけ、食塩 きゅうりともやしの和え物 カットわかめ、きゅうり、もやし、しょうゆ みそ汁(キャベツ・ねぎ) キャベツ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 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、あおりの、かつお節、 油、おたふくお好みソース		
24日 月	午前 牛乳 せんべい 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、ほうれんそう、 しょうゆ、焼きのり、でんぶ おくらのおかか和え オクラ、しょうゆ、かつお節 みそ汁(たまねぎ、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	三色どんぶり(軟飯) 米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、卵、砂糖、食塩、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり おくらのおかか和え オクラ、しょうゆ みそ汁(たまねぎ、わかめ) たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	三色どんぶり(おかゆ) 米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、卵、砂糖、食塩、ほうれん そう、しょうゆ、焼きのり おくらのおかか和え オクラ、しょうゆ みそ汁(たまねぎ、わかめ) たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 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、あおりの、かつお節、 油、おたふくお好みソース		
25日 火	午前 ヨーグルト せんべい スパゲティナポリタン スパゲティ、油、ウインナー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャッ プ、ウスターソース、食塩、こしょう ポイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 コンソメスープ キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	鮭のスパゲティ スパゲティ、さけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうゆ ポイルブロッコリー ブロッコリー 野菜スープ キャベツ、にんじん、水、食塩	鮭のスパゲティ スパゲティ、さけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょう ゆ ポイルブロッコリー ブロッコリー 野菜スープ キャベツ、にんじん、水、食塩
	午後 牛乳 おにぎり(鮭) 米、さけ、酒、ごま、焼きのり		
26日 水	午前 牛乳 ビスケット 御飯 みそ漬豚肉のソテー 豚肉(ロース)、白みそ、みりん、酒 キャベツと油揚げの煮浸し キャベツ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 麩のすまし汁(えのき) 焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩 メロン	軟飯 豚肉のやわらか煮 豚肉(ロース)、白みそ キャベツの煮浸し キャベツ、にんじん、しょうゆ 麩のすまし汁(えのき) 焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ	おかゆ キャベツのツナ煮 キャベツ、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、水 麩のすまし汁 焼ふ、ねぎ、水、しょうゆ
	午後 牛乳 ホットケーキ(ココア) ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ピュアココア)、卵、メープルシロップ		
27日 木	午前 牛乳 せんべい 御飯 さばの竜田揚げ さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油 小松菜のごま酢あえ こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、すりごま みそ汁(なす・たまねぎ) なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 小松菜のツナの煮物 こまつな、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖 みそ汁(なす・たまねぎ) なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 小松菜のツナの煮物 こまつな、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖 みそ汁(なす・たまねぎ) なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 あられせんべい		
28日 金	午前 牛乳 ビスケット 七夕そうめん 干しひやむぎ、ハム、卵、砂糖、油、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 みりん 食パン おくらのおかか和え オクラ、しょうゆ、かつお節 すいか 麦茶 アイス(パピコ) ウエハース	そうめんのやわらか煮 干しひやむぎ、卵、砂糖、油、ほうれんそう、水、しょうゆ おくらのおかか和え オクラ、しょうゆ	そうめんのやわらか煮 干しひやむぎ、卵、砂糖、ほうれんそう、水、しょうゆ おくらのおかか和え オクラ、しょうゆ
	午後 牛乳 アイス(パピコ) ウエハース		
31日 月	午前 牛乳 せんべい 御飯 鶏の唐揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ わかめスープ カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、食塩 オレンジ	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ わかめスープ カットわかめ、ねぎ、水、食塩	おかゆ 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうゆ わかめスープ カットわかめ、ねぎ、水、食塩
	午後 麦茶 ゼリー せんべい		

\*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆  
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気にすごしましょう。

