

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8	離乳食開始期
3日	午前 牛乳 せんべい			
	昼食 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 切干大根の酢の物 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ みそ汁(もやし、ねぎ) もやし、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 じゃが芋のそぼろ煮 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉 切干大根の和え物 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、しょうゆ みそ汁(もやし、ねぎ) もやし、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ じゃが芋の煮物 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉 茹で野菜 きゅうり、にんじん みそ汁(もやし) もやし、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ にんじんポテト じゃがいも、たまねぎ、にんじん
4日	午後 牛乳 きなこトースト 食パン、バター、砂糖、きな粉			
	午前 ヨーグルト せんべい 食パン	ミートスパゲティ 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、食塩、スパゲティ きゅうり きゅうり コーンスープ(玉ねぎ) クリームコーン缶、たまねぎ、水、牛乳、食塩	おかゆ 野菜のやわらか煮 たまねぎ、にんじん きゅうり きゅうり コーンスープ(玉ねぎ) クリームコーン缶、たまねぎ、水、牛乳、食塩	おかゆ 野菜のどろろ たまねぎ、にんじん
5日	午後 牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ			
	午前 牛乳 ビスケット	軟飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、砂糖 もやしの和え物 もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ かき玉汁(ねぎ) 卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉	おかゆ かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、砂糖 もやしの和え物 もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ かき玉汁(ねぎ) 卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉	おかゆ 野菜のどろろ きゅうり、にんじん
6日	午後 麦茶 プリン せんべい			
	午前 牛乳 せんべい	軟飯 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ、砂糖 ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩 みそ汁(小松菜) こまつな、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし キウイフルーツゴールド	おかゆ 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ、砂糖 ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、食塩 みそ汁(小松菜) こまつな、たまねぎ、水、淡色みそ	おかゆ にんじんポテト じゃがいも、にんじん 小松菜のどろろ こまつな
7日	午後 牛乳 ゼリーフライ			
	午前 牛乳 ビスケット	軟飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、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 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、にんじん、しょうゆ 野菜スープ たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、食塩	たまごがゆ 米、卵 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、にんじん、しょうゆ 野菜スープ たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、食塩	おかゆ ブロッコリーのどろろ ブロッコリー 野菜のどろろ キャベツ、たまねぎ、にんじん
8日	午後 牛乳 ワッフル			
	午前 牛乳 せんべい	軟飯 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ 茹で野菜サラダ キャベツ、にんじん みそ汁(いも) じゃがいも、ねぎ、水、淡色みそ	おかゆ 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ 茹で野菜サラダ キャベツ、にんじん みそ汁(いも) じゃがいも、ねぎ、水、淡色みそ	おかゆ 野菜のどろろ キャベツ、にんじん じゃがいもペースト じゃがいも
9日	午後 牛乳 まんまるじゃが じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、片栗粉			
	午前 ヨーグルト せんべい 食パン	軟飯 野菜のそぼろあんかけ キャベツ、もやし、にんじん、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉 にんじんスープ にんじん、水、食塩	おかゆ 野菜のそぼろあんかけ キャベツ、もやし、にんじん、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉 にんじんスープ にんじん、水、食塩	おかゆ 野菜のどろろ キャベツ、にんじん
10日	午後 牛乳 鶏そぼろおにぎり 米、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、あおのり			
	午前 牛乳 ビスケット	軟飯 さばの塩焼き さば、食塩 ほうれん草の和え物 ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ 豆腐みそ汁(なす) なす、たまねぎ、木綿豆腐、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、片栗粉 みそ汁(なす) なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 豆腐と野菜のどろろ 木綿豆腐、ほうれん草、にんじん、たまねぎ
11日	午後 麦茶 ゼリー せんべい			
	午前 ヨーグルト せんべい 食パン	軟飯 野菜のそぼろあんかけ キャベツ、もやし、にんじん、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉 にんじんスープ にんじん、水、食塩	おかゆ 野菜のそぼろあんかけ キャベツ、もやし、にんじん、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉 にんじんスープ にんじん、水、食塩	おかゆ 野菜のどろろ キャベツ、にんじん
12日	午後 牛乳 鶏そぼろおにぎり 米、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、あおのり			
	午前 牛乳 ビスケット	軟飯 さばの塩焼き さば、食塩 ほうれん草の和え物 ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ 豆腐みそ汁(なす) なす、たまねぎ、木綿豆腐、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、片栗粉 みそ汁(なす) なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 豆腐と野菜のどろろ 木綿豆腐、ほうれん草、にんじん、たまねぎ

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8	離乳食開始期
13日 木	午前 牛乳 せんべい			
	昼食 ハヤシライス 米、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース 大根サラダ だいこん、きゅうり、ツナ油漬缶、油、酢、しょうゆ、砂糖 バナナ	軟飯 ツナポトフ ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 大根スープ だいこん、水、食塩	おかゆ ツナポトフ ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 大根スープ だいこん、水、食塩	おかゆ 野菜のどろどろ たまねぎ、にんじん 大根のどろどろ だいこん
	午後 牛乳 スティックパン			
14日 金	午前 牛乳 ビスケット			
	昼食 御飯 酢豚 豚肉、酒、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ごま油、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉 キャベツとトマトの中華あえ キャベツ、トマト、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ 豆腐スープ(えのき) 木綿豆腐、えのきたけ、万能ねぎ、水、中華だしの素、食塩、しょうゆ オレンジ	軟飯 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、しょうゆ、片栗粉 キャベツとトマトの和え物 キャベツ、トマト、砂糖、しょうゆ スープ(えのき) えのきたけ、万能ねぎ、水、食塩	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、しょうゆ、片栗粉 キャベツとトマトの和え物 キャベツ、トマト スープ(えのき) えのきたけ、万能ねぎ、水、食塩	おかゆ 豆腐と野菜のどろどろ 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん トマトのどろどろ トマト
	午後 牛乳 野菜かりんとう			
17日 月	午前 牛乳 せんべい			
	昼食 御飯 豚肉のしょうが焼き 豚肉、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油 青菜の磯辺和え こまつな、もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ 豆腐みそ汁(チンゲン菜) 木綿豆腐、チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 豆腐煮 木綿豆腐、たまねぎ、しょうゆ 青菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ みそ汁(チンゲン菜) チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐、たまねぎ、しょうゆ 青菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ みそ汁(チンゲン菜) チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 豆腐と野菜のどろどろ 木綿豆腐、たまねぎ 小松菜のどろどろ こまつな、にんじん
	午後 牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖			
18日 火	午前 ヨーグルト せんべい			
	昼食 食パン きつねひやむぎ 干しひやむぎ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、なると、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん ちくわ磯辺揚げ ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油 キャベツのおかか和え キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節 バナナ	ひやむぎのやわらか煮 干しひやむぎ、カットわかめ、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ キャベツの和え物 キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ	ひやむぎのやわらか煮 干しひやむぎ、カットわかめ、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ キャベツの和え物 キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ	おかゆ 米 キャベツのどろどろ キャベツ、きゅうり、にんじん
	午後 牛乳 ホットケーキ ホットケーキ粉、卵、牛乳、メープルシロップ			
19日 水	午前 牛乳 ビスケット			
	昼食 御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん もやしのおひたし もやし、にんじん、食塩、しょうゆ みそ汁(こまつな・油揚げ) こまつな、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ もやしのおひたし もやし、にんじん、食塩、しょうゆ みそ汁(こまつな) こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ じゃが芋と鶏肉の煮物 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ もやしのおひたし もやし、にんじん、食塩、しょうゆ みそ汁(こまつな) こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ にんじんポテト じゃがいも、にんじん、たまねぎ 小松菜のどろどろ こまつな
	午後 牛乳 お好み焼き 小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚ひき肉、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース			
20日 木	午前 牛乳 せんべい			
	昼食 キッズピビンバ 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、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ごま ナゲット チキンナゲット はるさめスープ はるさめ、チンゲンサイ、コーン缶、水、中華だしの素、食塩 バナナ	野菜おじや 米、鶏ひき肉、ねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、水、食塩	野菜おじや 米、鶏ひき肉、ねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、水、食塩	おかゆ 野菜のどろどろ ほうれんそう、にんじん
	午後 牛乳 あんパン			
21日 金	午前 牛乳 ビスケット			
	昼食 御飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 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(かぶ・たまねぎ) かぶ、かぶ・葉、たまねぎ、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 きゅうりの和え物 カットわかめ、きゅうり、もやし、しょうゆ みそ汁(かぶ・たまねぎ) かぶ、かぶ・葉、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鮭の塩焼き さけ、食塩 きゅうりの和え物 カットわかめ、きゅうり、もやし、しょうゆ みそ汁(かぶ・たまねぎ) かぶ、かぶ・葉、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鮭のどろどろ さけ かぶときゅうりのどろどろ かぶ、きゅうり
	午後 牛乳 ビスケット			
24日 月	午前 牛乳 せんべい			
	昼食 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 ひじきの煮付け ひじき、にんじん、油揚げ、油、ほんだし、砂糖、しょうゆ、みりん みそ汁(キャベツ・えのき) キャベツ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ひじきの煮付け ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ みそ汁(キャベツ・えのき) キャベツ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ひじきの煮付け ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ みそ汁(キャベツ・えのき) キャベツ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ にんじんとキャベツのどろどろ キャベツ、にんじん
	午後 牛乳 チーズ蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、チーズ			

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8	離乳食開始期
25日 火	午前 ヨーグルト せんべい			
	昼食 ロールパン ロールパン 五目焼きそば 豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおのり、焼きそばめん きゅうりの昆布あえ きゅうり、塩こんぶ わかめスープ ねぎ、カットわかめ、水、食塩、中華だしの素 バナナ	ロールパン ロールパン 五目焼きそば 豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、しょうゆ、焼きそばめん わかめスープ ねぎ、カットわかめ、水、食塩	おかゆ 野菜のやわらか煮 キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しょうゆ わかめスープ ねぎ、カットわかめ、水、食塩	おかゆ 野菜のとろとろ キャベツ、にんじん、ピーマン
	午後 牛乳 焼きもちおにぎり 米、コーン缶、油、しょうゆ、食塩			
26日 水	午前 牛乳 ビスケット			
	昼食 御飯 チキンカレー 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、カレールウ パンサンスー はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油 オレンジ	軟飯 鶏と野菜のシチュー 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩 トマトときゅうりの和え物 トマト、きゅうり	おかゆ 鶏と野菜のシチュー 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩 トマトときゅうりの和え物 トマト、きゅうり	おかゆ にんじんポテト じゃがいも、たまねぎ、にんじん トマトのとろとろ トマト
	午後 ジョア あられせんべい			
27日 木	午前 牛乳 せんべい			
	昼食 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、みりん、焼きのり、ほんだし 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(大根・なめこ) だいこん、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし キウイフルーツゴールド	親子丼(軟飯) 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 キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖 みそ汁(大根・なめこ) だいこん、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	親子丼(おかゆ) 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 キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖 みそ汁(大根・なめこ) だいこん、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ キャベツのとろとろ キャベツ、にんじん、たまねぎ 大根のとろとろ だいこん
	午後 牛乳 ラスク フランスパン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖			
28日 金	午前 牛乳 ビスケット			
	昼食 御飯 白身魚のフリット かれい、食塩、こしょう、卵、小麦粉、水、油 じゃが芋きんぴら じゃがいも、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま キャベツのスープ キャベツ、たまねぎ、水、コンソメ、食塩 バナナ	軟飯 カレーのやわらか煮 かれい、しょうゆ じゃが芋の煮物 じゃがいも、にんじん、しょうゆ、砂糖 キャベツのスープ キャベツ、たまねぎ、水、食塩	おかゆ カレーのやわらか煮 かれい、しょうゆ じゃが芋の煮物 じゃがいも、にんじん、しょうゆ、砂糖 キャベツのスープ キャベツ、たまねぎ、水、食塩	おかゆ カレーのとろとろ かれい にんじんポテト じゃがいも、にんじん
	午後 牛乳 コーンフレーク			

*材料入荷の都合により変更になる場合があります。

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

☆今月のひとこと☆

梅雨の季節となりました。
食中毒が多くなる時期です。
「つけない」「増やさない」「やっつける」で食中毒を予防しましょう。



手には雑菌がついて
います。石けんでしっかり
手洗いをしましょう。



食品の購入後はできる
だけ早く冷蔵庫に入れ、
早めに食べきましょう。



加熱は効果的な殺菌方
法です。特に、肉は中心
までよく加熱しましょう。