


日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
1 日 木	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 御飯 なすと豚肉のみそ炒め なす、にんじん、豚肉、たまねぎ、ピーマン、ごま油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ もやしのナムル もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ かき玉汁 卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし メロン	軟飯 なすと豚肉のみそ煮 なす、にんじん、豚肉、たまねぎ、ピーマン、淡色みそ、砂糖、しょうゆ もやしの和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ かき玉汁 卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉	おかゆ 野菜のやわらか煮 なす、にんじん、たまねぎ、ピーマン、砂糖、しょうゆ もやしの和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ かき玉汁 卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉
	午後 牛乳 フレンチトースト 食パン、卵、砂糖、調製豆乳、メープルシロップ		
2 日 金	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒 ひじきの炒り煮 ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほんだし みそ汁(なめこ・小松菜) なめこ、こまつな、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉、しょうゆ ひじきの炒り煮 ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ、水 みそ汁(なめこ・小松菜) なめこ、こまつな、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ひじきの炒り煮 ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ、水 みそ汁(なめこ・小松菜) なめこ、こまつな、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 カステラ		
5 日 月	午前 牛乳 せんべい 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 小松菜のごまあえ こまつな、もやし、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖、ごま とうがんスープ とうがん、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、食塩、しょうゆ、中華スープ オレンジ	野菜とツナのリゾット 米、たまねぎ、にんじん、ツナ水煮缶、ケチャップ、食塩 小松菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖 とうがんスープ とうがん、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、食塩、しょうゆ、水	野菜とツナのリゾット 米、たまねぎ、にんじん、ツナ水煮缶、食塩 小松菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖 とうがんスープ とうがん、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、食塩、しょうゆ、水
	午後 牛乳 ホットケーキ 油、ホットケーキ粉、卵、牛乳、メープルシロップ		
	6 日 火	午前 ヨーグルト せんべい 食パン 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 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖 バナナ	卵がゆ 米、卵 きゅうりの和え物 きゅうり、カットわかめ かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖
午後 牛乳 おにぎり(さけ・ごま) 米、さけ、食塩、ごま、焼きのり			
7 日 水	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 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 キャベツの中華スープ キャベツ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ オレンジ	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ケチャップ、しょうゆ、砂糖 トマトの和え物 トマト、きゅうり、砂糖、しょうゆ キャベツのスープ キャベツ、ねぎ、水、しょうゆ	おかゆ 野菜のやわらか煮 たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、しょうゆ、砂糖 トマトの和え物 トマト、きゅうり、砂糖、しょうゆ キャベツのスープ キャベツ、ねぎ、水、しょうゆ
	午後 麦茶 アイス せんべい		
8 日 木	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 御飯 鮭のフライ さけ、食塩、小麦粉、卵、パセリ粉、パン粉、油 酢の物 カットわかめ、きゅうり、緑豆もやし、かにかまぼこ、食酢、砂糖、しょうゆ みそ汁(たまねぎ・あげ) たまねぎ、にんじん、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 もやしときゅうりの和え物 カットわかめ、きゅうり、緑豆もやし、砂糖、しょうゆ みそ汁(たまねぎ) たまねぎ、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鮭の塩焼き さけ、食塩 もやしときゅうりの和え物 カットわかめ、きゅうり、緑豆もやし、砂糖、しょうゆ みそ汁(たまねぎ) たまねぎ、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ラスク 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖		
9 日 金	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 肉じゃが(豚肉) 豚肉、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 キャベツの磯和え キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし すいか	軟飯 肉じゃが 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、食塩 キャベツの磯和え キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、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、食塩 キャベツの磯和え キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 野菜かりんとう		
12 日 月	午前		
	昼食 振替休日		
	午後		

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
13日 火	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 親子丼 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 春雨サラダ はるさめ、ハム、きゅうり、コーン缶、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 みそ汁(もやし・えのき) もやし、えのきたけ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	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 春雨サラダ はるさめ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖 みそ汁(もやし・えのき) もやし、えのきたけ、カットわかめ、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 茹で野菜 きゅうり、にんじん みそ汁(もやし・えのき) もやし、えのきたけ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 麦茶 ビスケット		
14日 水	午前 麦茶 ビスケット		
	昼食 御飯 ツナカレー ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター ごぼうとコーンのサラダ ごぼう、にんじん、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、コーン缶、マヨネーズ、ごま オレンジ	軟飯 ツナシチュー ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、小麦粉、食塩 ごぼうとコーンのサラダ ごぼう、にんじん、水、しょうゆ、コーン缶、マヨネーズ	おかゆ ツナシチュー ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、小麦粉、食塩
	午後 麦茶 せんべい		
15日 木	午前 麦茶 せんべい		
	昼食 スパゲティナーポリタン スパゲティ、ベーコン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、白こしょう コールスローサラダ キャベツ、にんじん、コーン缶、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ わかめスープ たまねぎ、カットわかめ、ごま油、中華スープ、食塩 バナナ	スパゲティナーポリタン スパゲティ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、食塩 コールスローサラダ キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、マヨネーズ わかめスープ たまねぎ、カットわかめ、水、食塩	野菜リゾット 米、にんじん、たまねぎ、ピーマン、食塩 キャベツの和え物 キャベツ、にんじん わかめスープ たまねぎ、カットわかめ、水、食塩
	午後 麦茶 ビスケット		
16日 金	午前 麦茶 ビスケット		
	昼食 ハヤシライス 米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ 切干大根のごま和え 切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま オレンジ	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 切干大根の和え物 切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖	おかゆ 野菜のやわらか煮 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 切干大根の和え物 切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖
	午後 麦茶 ゼリー せんべい		
19日 月	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 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 レタスとコーンのサラダ レタス、コーン缶、トマト、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩 きゃべつのスープ キャベツ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩 オレンジ	軟飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、牛乳、食塩、ケチャップ レタスとトマトの和え物 レタス、トマト、しょうゆ、砂糖 きゃべつのスープ キャベツ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	卵がゆ 米、卵 レタスとトマトの和え物 レタス、トマト、しょうゆ きゃべつのスープ キャベツ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩
	午後 牛乳 アメリカンドッグ ソーセージ、小麦粉、ホットケーキ粉、牛乳、卵、油		
20日 火	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 食パン 冷やしうどん ゆでうどん、きゅうり、カットわかめ、焼き豚、トマト、水、しょうゆ、砂糖、ごま油、ほんだし 揚げしゅうまい2ヶ1ヶ シューマイ、油 バナナ	ツナとトマトのやわらかうどん ゆでうどん、ツナ水煮缶、トマト、水、しょうゆ きゅうりの和え物 きゅうり、カットわかめ	ツナとトマトのやわらかうどん ゆでうどん、ツナ水煮缶、トマト、水、しょうゆ きゅうりの和え物 きゅうり、カットわかめ
	午後 牛乳 どうもろこし どうもろこし、食塩		
21日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 カレイの竜田揚げ かかれい、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油 もやしの中華風和え物 もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 カレイの煮つけ かかれい、しょうゆ もやしの和え物 もやし、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ カレイの煮つけ かかれい、しょうゆ もやしの和え物 もやし、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ゼリーフライ		
22日 木	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 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、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま油、片栗粉、中華あじ 茹で野菜サラダ キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖 はるさめスープ(チンゲン菜) はるさめ、チンゲンサイ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、ごま 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、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、片栗粉 茹で野菜サラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖 はるさめスープ(チンゲン菜) はるさめ、チンゲンサイ、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、しょうゆ、片栗粉 茹で野菜サラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、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
	午後 牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖		

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
23日 金	午前 牛乳 ビスケット		
	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 おぐらの煮浸し オクラ、水、ほんだし、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩 ぶどう(デラウェア)	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ おぐらの煮浸し オクラ、水、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、食塩	おかゆ 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ おぐらの煮浸し オクラ、水、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、食塩
26日 月	午後 牛乳 スティックパン		
	午前 牛乳 せんべい		
27日 火	昼食 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 きゅうりのおかか和え きゅうり、しょうゆ、かつお節 みそ汁(キャベツ、わかめ) キャベツ、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 きゅうりの和え物 きゅうり、しょうゆ みそ汁(キャベツ、わかめ) キャベツ、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 きゅうりの和え物 きゅうり、しょうゆ みそ汁(キャベツ、わかめ) キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 おやつ焼きそば 焼きそばめん、豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース		
28日 水	午前 ヨーグルト せんべい		
	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、カレールウ、ウスターソース、牛乳 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、食塩 バナナ	軟飯 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 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、にんじん	おかゆ 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 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、にんじん
29日 木	午後 ジョア あられせんべい		
	午前 牛乳 ビスケット		
30日 金	昼食 御飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが キャベツとトマトのサラダ キャベツ、トマト、酢、油、砂糖、しょうゆ 豆腐すまし汁(もやし・わかめ) 木綿豆腐、もやし、ねぎ、カットわかめ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩 オレンジ	軟飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、砂糖 キャベツとトマトのサラダ キャベツ、トマト、砂糖、しょうゆ 豆腐すまし汁(もやし・わかめ) 木綿豆腐、もやし、ねぎ、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩	おかゆ かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、砂糖 キャベツとトマトのサラダ キャベツ、トマト、砂糖、しょうゆ 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩
	午後 牛乳 ドーナツ・ごま ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、ごま、油		
29日 木	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 中華どんぶり 米、豚肉、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、なると、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、ごま油 きゅうりの浅漬け きゅうり、キャベツ、食塩 かにかま豆腐汁 木綿豆腐、かにかまぼこ、あさつき、中華スープ、酒、食塩、片栗粉 すいか	中華風どんぶり(軟飯) 米、豚肉、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、片栗粉 きゅうりの和え物 きゅうり、キャベツ、食塩 豆腐スープ 木綿豆腐、水、食塩、片栗粉	中華風どんぶり(おかゆ) 米、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、片栗粉 きゅうりの和え物 きゅうり、キャベツ、食塩 豆腐スープ 木綿豆腐、水、食塩、片栗粉
30日 金	午後 牛乳 蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖		
	午前 牛乳 ビスケット		
30日 金	昼食 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 パスタサラダ マカロニ・スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、ケチャップ、コンソメスープ(ズッキーニ) ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、砂糖 パスタサラダ マカロニ・スパゲティ、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、ケチャップ、野菜スープ たまねぎ、にんじん、水、食塩	おかゆ 鶏と野菜のやわらか煮 鶏もも肉、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、しょうゆ 茹で野菜 きゅうり、キャベツ、にんじん 野菜スープ たまねぎ、にんじん、水、食塩
	午後 牛乳 コーンフレーク		

*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☆

暑い日が続いていますが、冷たいものとり過ぎは、食欲不振の原因になります。
適度に身体を冷やしてくれる夏野菜を上手に活用し、3回の食事で夏バテと熱中症に負けない身体をつくりましょう。

