

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		
	昼食 御飯 筑前煮 鶏もも肉、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、いんげん、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 春雨サラダ はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 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 鶏と野菜の煮物 鶏もも肉、にんじん、水、しょうゆ、砂糖 茹で野菜サラダ きゅうり、にんじん 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 鶏と野菜の煮物 鶏もも肉、にんじん、水、しょうゆ、砂糖 茹で野菜サラダ きゅうり、にんじん 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)
	午後 牛乳 チーズいもち じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油		
2日	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 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、ウスターソース、食塩、スパゲティ 野菜スティック(きゅうり、みそマヨ) きゅうり、マヨネーズ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖 コーンスープ(玉ねぎ) クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩 バナナ	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 茹で野菜 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	食パン 野菜スパゲティ たまねぎ、にんじん、食塩、スパゲティ 茹で野菜 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
	午後 牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖		
3日	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 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 豆腐みそ汁(えのき・わかめ) 木綿豆腐、えのきたけ、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 鮭の塩焼き さけ、食塩 じゃが芋の煮物 じゃがいも、にんじん、しょうゆ、砂糖 豆腐みそ汁(えのき・わかめ) 木綿豆腐、えのきたけ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鮭の塩焼き さけ、食塩 じゃが芋の煮物 じゃがいも、にんじん、しょうゆ、砂糖 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ホットケーキ 油、ホットケーキ粉、牛乳、卵、メープルシロップ		
4日	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 ハヤシライス 米、豚肉(もも)、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 ポトフ 豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、しょうゆ きゅうりとツナの和え物 きゅうり、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖 大根スープ だいこん、水、食塩	おかゆ ポトフ たまねぎ、にんじん、しょうゆ きゅうりとツナの和え物 きゅうり、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖 大根スープ だいこん、水、食塩
	午後 麦茶 プリン せんべい		
5日	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 コールスローサラダ キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ みそ汁(いも・ねぎ) じゃがいも、ねぎ、水、淡色みそ、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 コールスローサラダ キャベツ、にんじん、食塩 みそ汁(いも・ねぎ) じゃがいも、ねぎ、水、淡色みそ	おかゆ 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ コールスローサラダ キャベツ、にんじん、食塩 みそ汁(いも・ねぎ) じゃがいも、ねぎ、水、淡色みそ
	午後 牛乳 スティックパン		
8日	午前 牛乳 せんべい		
	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(小松菜・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)
	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		
9日	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 食パン 五目ラーメン 生中華めん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、焼き豚、カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩 揚げシューマイ しゅうまい、小麦粉、油 バナナ	ツナと野菜おじや 米、ツナ水煮缶、キャベツ、もやし、にんじん、カットわかめ、ねぎ、しょうゆ	ツナと野菜おじや 米、ツナ水煮缶、キャベツ、もやし、にんじん、カットわかめ、ねぎ、しょうゆ
	午後 牛乳 ツナピラフ 米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、コンソメ、食塩、パセリ粉		

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
10日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	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 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ 野菜スープ たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩 オレンジ	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、ケチャップ、砂糖 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、にんじん、砂糖、しょうゆ 野菜スープ たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、食塩	野菜と卵のおじや 米、たまねぎ、卵、しょうゆ ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、にんじん、砂糖、しょうゆ 野菜スープ たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、食塩
	午後 牛乳 コッペパン(ジャム&マーガリン)		
11日 木	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 御飯 かじきのケチャップ煮 かじき、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、水 もやしの中華風サラダ もやし、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ごま 卵スープ(ねぎ) 卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし バナナ	軟飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ もやしの和え物 もやし、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ 卵スープ(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 もやしの和え物 もやし、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ 卵スープ(ねぎ) 卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉
	午後 麦茶 ゼリー せんべい		
12日 金	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 肉じゃが 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 酢の物 カットわかめ、きゅうり、もやし、食酢(米酢)、砂糖、しょうゆ みそ汁(たまねぎ・豆腐) たまねぎ、木綿豆腐、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし キウイフルーツゴールド	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、食塩 和え物 カットわかめ、きゅうり、もやし、砂糖、しょうゆ みそ汁(たまねぎ・豆腐) 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、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 和え物 カットわかめ、きゅうり、もやし、しょうゆ みそ汁(たまねぎ) たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ポップコーン		
15日 月	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 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 オレンジ	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)
	午後 牛乳 フライドポテト フレンチフライポテト、油、食塩、ケチャップ		
16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 バナナ	食パン ひやむぎのやわらか煮 干しひやむぎ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ	食パン ひやむぎのやわらか煮 干しひやむぎ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ
	午後 牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ		
17日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 豚肉のしょうが焼き 豚肉(もも)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油 もやしのナムル もやし、にんじん、きゅうり、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま 豆腐みそ汁(なす) 木綿豆腐、なす、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 もやしの和え物 もやし、にんじん、きゅうり、カットわかめ、しょうゆ みそ汁(なす) なす、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 もやしの和え物 もやし、にんじん、きゅうり、カットわかめ、しょうゆ みそ汁(なす) なす、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 きなこトースト 食パン、バター、砂糖、きな粉		
18日 木	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 ほうれん草としめじのソテー ほうれん草、しめじ、油、食塩 春雨スープ だいこん、にんじん、はるさめ、水、食塩、中華だしの素 バナナ	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ほうれん草としめじのソテー ほうれん草、しめじ、油、食塩 春雨スープ だいこん、にんじん、はるさめ、水、食塩	おかゆ 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ 茹で野菜 ほうれん草 大根スープ だいこん、にんじん、水、食塩
	午後 牛乳 コーンフレーク(ココア) コーンフレーク、ココア		
19日 金	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 ボークカレー 豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、カレールウ パンサンデー 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 豚と野菜のシチュー 豚肉(もも)、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 野菜のシチュー 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
	午後 牛乳 ビスケット		

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
22日 月	午前 牛乳 せんべい		
	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(ちくわ) ひじき、にんじん、ちくわ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほんだし 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 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ひじきの煮物 ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ、水 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 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ひじきの煮物 ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ、水 みそ汁(キャベツ) キャベツ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ココア蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、ココア(ピュアココア)		
23日 火	午前 ヨーグルト 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 粉ふき芋 じゃがいも、食塩、パセリ粉 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 粉ふき芋 じゃがいも、食塩 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 粉ふき芋 じゃがいも、食塩 チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、水、食塩
	午後 牛乳 クッキー		
24日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 ロールパン 五目焼きそば 豚肉(もも)、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 豆腐スープ(わかめ) 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩 オレンジ	軟飯 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しょうゆ、片栗粉 茹で野菜 きゅうり わかめスープ ねぎ、カットわかめ、水、食塩	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しょうゆ、片栗粉 茹で野菜 きゅうり わかめスープ ねぎ、カットわかめ、水、食塩
	午後 牛乳 カステラ		
25日 木	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 御飯 白身魚のフライ かれい、食塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ 小松菜のあえ物 こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 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 カレイの煮つけ かれい、しょうゆ 小松菜のあえ物 こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、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 カレイの煮つけ かれい、しょうゆ 小松菜のあえ物 こまつな、もやし、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
	午後 牛乳 ラスク 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖		
26日 金	午前 牛乳 ビスケット		
	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 中華風サラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 わかめスープ カットわかめ、えのきたけ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩 オレンジ	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 中華風サラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ わかめスープ カットわかめ、ねぎ、水、食塩	おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 中華風サラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ わかめスープ カットわかめ、ねぎ、水、食塩
	午後 牛乳 アメリカンドッグ ソーセージ(混合)、小麦粉、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、油		
29日 月	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 食パン 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 キャベツの胡麻和え キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、しょうゆ、砂糖 バナナ	やわらかうどん ゆでうどん、豚肉(もも)、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、砂糖	やわらかうどん 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、砂糖
	午後 牛乳 あんパン		
30日 火	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 御飯 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま 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 すまし汁(小松菜、えのき) こまつな、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし キウイフルーツゴールド	軟飯 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ 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 すまし汁(小松菜、えのき) こまつな、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩	おかゆ 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、食塩 すまし汁(小松菜) こまつな、水、しょうゆ、食塩
	午後 ジュース(アップル&キャロット) せんべい		

\* 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。  
食中毒が発生しやすい時期です。  
食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。

つけない	増やさない	やっつける
		
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。