

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
3日	午前 牛乳 サブレ		
	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、 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 バナナ	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、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)	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、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 まんまるじゃが じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、片栗粉		
4日	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 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 オレンジ	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	野菜スパゲティ たまねぎ、にんじん、しょうゆ、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
	午後 牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ		
5日	午前 牛乳 ビスケット		
	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 かき玉汁(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、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
	午後 麦茶 牛乳ゼリー 牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉 せんべい		
6日	午前 牛乳 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 みそ汁(小松菜) こまつな、たまねぎ、水、淡色みそ、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 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	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 みそ汁(小松菜) こまつな、たまねぎ、水、淡色みそ
	午後 牛乳 ゼリーフライ		
7日	午前 牛乳 ビスケット		
	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 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
	午後 牛乳 スティックパン		
10日	午前 牛乳 サブレ		
	昼食 御飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉、しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒 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
	午後 牛乳 きなこトースト 食パン、バター、砂糖、きな粉		
11日	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 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	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
	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		
12日	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 さばのごまみそマヨ焼き さば、しょうゆ、酒、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、マヨネーズ、みりん、万能ね ほうれん草のおかか和え ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、かつお節 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	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)
	午後 麦茶 アジサイゼリー ぶどう濃縮果汁、砂糖、かんてん(粉)、水 せんべい		

日		離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
13日	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 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 キウイフルーツゴールド	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、油 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 卵とじ 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、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 蒸しパン ホットケーキミックス、豆乳、砂糖		
14日	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、砂糖、しょうゆ スープ(えのき) えのきたけ、万能ねぎ、水、食塩
	午後	牛乳 野菜かりんとう		
17日	午前	牛乳 サブレ		
	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、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、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、みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 ワッフル		
18日	午前	ヨーグルト せんべい		
	昼食	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
	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	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、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、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、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		
20日	午前	牛乳 せんべい		
	昼食	キッズピザ 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
	午後	牛乳 あん食パン 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、つぶしあん		
21日	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、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、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、みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 ビスケット		
24日	午前	牛乳 サブレ		
	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、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、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、みそ(淡色辛みそ)
	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
25日 火	午前 ヨーグルト 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 いんげんのごま和え いんげん、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 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 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 ラスク 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖		
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、 トマトときゅうりの和え物 トマト、きゅうり
	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 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 キウイフルーツゴールド	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
	午後 牛乳 焼きもちおにぎり 米、コーン缶、油、しょうゆ、食塩		
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 カレイのやわらか煮 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 カレイのやわらか煮 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
	午後 牛乳 コーンフレーク(ココア) コーンフレーク、ココア		

\*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◆◆◆

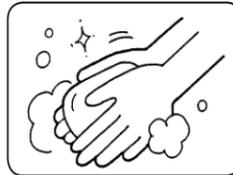
☆今月のひとこと☆

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。

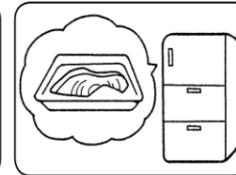


つけない



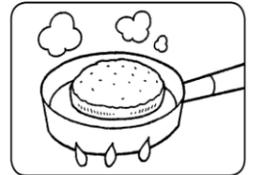
手には雑菌がついてい  
ます。石けんでしっかり  
手洗いをしましょう。

増やさない



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。

やっつける



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。