


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 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖		
2 日 金	午前	牛乳 ビスケット		
	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・スパゲティー、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、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・スパゲティー、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 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、ピーマン、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 カステラ		
5 日 月	午前	牛乳 サブレ		
	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、しょうゆ、砂糖 トマトの和え物 トマト、きゅうり、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、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		
6 日 火	午前	ヨーグルト せんべい		
	昼食	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	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	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 とうがんとスープ 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 とうがんとスープ 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 とうがんとスープ 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		
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 冷やしうどん <small>ゆでうどん、きゅうり、トマト4分の3、焼き豚、トマト、水、しょうゆ、砂糖、こま干、はちま</small> 揚げしゅうまい2ヶ1ヶ <small>シューマイ、油</small> 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 麦茶 ビスケット		
	午前 牛乳 ビスケット		
14日 水	御飯 ツナカレー <small>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</small> ごぼうとコーンのサラダ <small>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</small> オレンジ	軟飯 ツナシチュー <small>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</small> ごぼうのサラダ <small>ごぼう、にんじん、水、しょうゆ、マヨネーズ</small>	おかゆ ツナシチュー <small>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</small>
	午後 麦茶 せんべい		
	午前 牛乳 ビスケット		
15日 木	スパゲティナーボリタン <small>スパゲティ、ウインナー、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</small> コールスローサラダ <small>キャベツ、にんじん、コーン缶、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ</small> わかめスープ <small>たまねぎ、カットわかめ、ごま油、中華スープ、食塩</small> バナナ	スパゲティナーボリタン <small>スパゲティ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、食塩</small> コールスローサラダ <small>キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、マヨネーズ</small> わかめスープ <small>たまねぎ、カットわかめ、水、食塩</small>	野菜リゾット <small>米、にんじん、たまねぎ、ピーマン、食塩</small> キャベツの和え物 <small>キャベツ、にんじん</small> わかめスープ <small>たまねぎ、カットわかめ、水、食塩</small>
	午後 麦茶 ビスケット		
	午前 牛乳 ビスケット		
16日 金	御飯 コロッケ <small>ミートコロッケ</small> 切干大根のごま和え <small>切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま</small> オレンジ	軟飯 切干大根とツナの煮物 <small>ツナ水煮缶、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ</small> にんじんスープ <small>にんじん、水、食塩</small>	おかゆ 切干大根とツナの煮物 <small>ツナ水煮缶、切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ</small> にんじんスープ <small>にんじん、水、食塩</small>
	午後 麦茶 せんべい		
	午前 牛乳 サブレ		
19日 月	親子丼 <small>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</small> 春雨サラダ <small>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</small> みそ汁(もやし・えのき) <small>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</small> オレンジ	親子丼(軟飯) <small>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</small> 春雨サラダ <small>はるさめ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖</small> みそ汁(もやし・えのき) <small>もやし、えのきたけ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)</small>	親子丼(おかゆ) <small>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</small> 茹で野菜 <small>きゅうり、にんじん</small> みそ汁(もやし・えのき) <small>もやし、えのきたけ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)</small>
	午後 牛乳 アメリカンドッグ <small>ソーセージ、小麦粉、ホットケーキ粉、牛乳、卵、油</small>		
	午前 ヨーグルト せんべい		
20日 火	御飯 煮込みハンバーグ <small>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</small> レタスとコーンのサラダ <small>レタス、コーン缶、トマト、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩</small> きゃべつのスープ <small>キャベツ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩</small> バナナ	軟飯 煮込みハンバーグ <small>豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、牛乳、食塩、ケチャップ</small> レタスとトマトの和え物 <small>レタス、トマト、しょうゆ、砂糖</small> きゃべつのスープ <small>キャベツ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩</small>	卵がゆ <small>米、卵</small> レタスとトマトの和え物 <small>レタス、トマト、しょうゆ</small> きゃべつのスープ <small>キャベツ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩</small>
	午後 牛乳 どうもろこし <small>どうもろこし、食塩</small>		
	午前 牛乳 ビスケット		
21日 水	御飯 さばの竜田揚げ <small>さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油</small> もやしの中華風和え物 <small>もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油</small> みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) <small>かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし</small> オレンジ	軟飯 さばの塩焼き <small>さば、食塩</small> もやしの和え物 <small>もやし、にんじん、こまつな、しょうゆ</small> みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) <small>かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)</small>	おかゆ もやしの和え物 <small>もやし、にんじん、こまつな、しょうゆ</small> みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) <small>かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)</small>
	午後 牛乳 ロールケーキ <small>カステラ、生クリーム</small>		
	午前 牛乳 せんべい		
22日 木	御飯 マーボー豆腐 <small>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</small> 茹で野菜サラダ <small>キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖</small> はるさめスープ(チンゲン菜) <small>はるさめ、チンゲンサイ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、ごま</small> バナナ	軟飯 マーボー豆腐 <small>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</small> 茹で野菜サラダ <small>キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖</small> はるさめスープ(チンゲン菜) <small>はるさめ、チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩</small>	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ <small>木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉</small> 茹で野菜サラダ <small>キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖</small> チンゲン菜のスープ <small>チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩</small>
	午後 牛乳 ゼリーフライ		
	午前 牛乳 ビスケット		
23日 金	御飯 鶏の唐揚げ <small>鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油</small> おくらの煮浸し <small>オクラ、水、ほんだし、しょうゆ</small> ポテトスープ <small>じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩</small> ぶどう(デラウェア)	軟飯 鶏のやわらか煮 <small>鶏もも肉、しょうゆ</small> おくらの煮浸し <small>オクラ、水、しょうゆ</small> ポテトスープ <small>じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、食塩</small>	おかゆ 鶏のやわらか煮 <small>鶏もも肉、しょうゆ</small> おくらの煮浸し <small>オクラ、水、しょうゆ</small> ポテトスープ <small>じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、食塩</small>
	午後 牛乳 スティックパン		
	午前 牛乳 ビスケット		

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
26日 月	午前 牛乳 サブレ		
	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		
27日 火	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
	午後 ジョア あられせんべい		
28日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	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(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
	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
	午後 牛乳 蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖		
30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 ひじきの煮物 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 鶏肉の照り焼き 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(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 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。

