

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
1日 火	午前 ヨーグルト せんべい 食パン		
	昼食 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 レールウ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、片栗粉 キャベツの胡麻ネーズ和え キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ キウイフルーツ	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、片栗粉 キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ	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、片栗粉 キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ
	午後 牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ		
2日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 鮭のフライ さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース 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(とうがん・あげ) とうがん、油揚げ、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(とうがん) とうがん、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(とうがん) とうがん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 バナナ蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、バナナ		
3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、淡色みそ、しょうゆ、ご ま油、片栗粉 はるさめサラダ(トマト) はるさめ、トマト、きゅうり、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ、ごま チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩、しょうゆ、中華だしの素 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、淡色みそ、しょうゆ、片栗粉 トマトの和え物 トマト、きゅうり、しょうゆ チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩、しょうゆ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 トマトの和え物 トマト、きゅうり、しょうゆ チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩、しょうゆ
	午後 牛乳 ふかし芋じゃが じゃがいも、食塩、あおのり		
4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 フレンチサラダ(マヨ) キャベツ、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、酢、砂糖 かき玉汁 卵、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、小麦粉、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、砂糖 きゃべつの和え物 キャベツ、きゅうり、食塩 かき玉汁 卵、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉	おかゆ 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、しょうゆ きゃべつの和え物 キャベツ、きゅうり、食塩 かき玉汁 卵、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉
	午後 牛乳 ポップコーン		
7日 月	午前 牛乳 サブレ		
	昼食 スティックパン 七夕そうめん 干しそうめん、卵、砂糖、ほうれんそう、水、しょうゆ キャベツとにんじんの煮浸し キャベツ、にんじん、水、しょうゆ すいか	七夕そうめん 干しそうめん、卵、砂糖、ほうれんそう、水、しょうゆ キャベツとにんじんの煮浸し キャベツ、にんじん、水、しょうゆ	七夕そうめん 干しそうめん、卵、砂糖、ほうれんそう、水、しょうゆ キャベツとにんじんの煮浸し キャベツ、にんじん、水、しょうゆ
	午後 麦茶 二色ゼリー オレンジ濃縮果汁、砂糖、アガー、水、りんご濃縮果汁、砂糖、アガー、水 せんべい		
8日 火	午前 ヨーグルト 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 もやしわかめのナムル もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ 和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ、ねぎ、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 和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ワッフル カステラ、ホイップクリーム		
9日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 中華どんぶり 米、豚肉(もも)、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、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 きゅうりの中華味 きゅうり、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖 わかめスープ カットわかめ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩 オレンジ	中華どんぶり(軟飯) 米、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、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、しょうゆ わかめスープ カットわかめ、ねぎ、水、食塩	中華どんぶり(おかゆ) 米、キャベツ、にんじん、たまねぎ、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、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 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		
10日 木	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 御飯 ぶりの照り焼き ぶり、しょうが、しょうゆ、みりん、酒 小松菜と油揚げの煮浸し こまつな、にんじん、油揚げ、水、ほんだし、しょうゆ、みりん みそ汁(じゃが芋・えのき) じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 ぶりの煮つけ ぶり、しょうゆ 小松菜の煮浸し こまつな、にんじん、水、しょうゆ みそ汁(じゃが芋) じゃがいも、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 小松菜の煮浸し こまつな、にんじん、水、しょうゆ みそ汁(じゃが芋) じゃがいも、ねぎ、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(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース		

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
11日 金	午前 牛乳 ビスケット		
	屋食 わかめ御飯 米、炊き込みわかめ 豚肉のごましゃぶ 豚肉(肩ロース)、ねぎ、しょうが、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、白ねりごま 春雨の酢の物 はるさめ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖 かに豆腐汁 木綿豆腐、かにかまぼこ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉 オレンジ	軟飯 豚肉のごましゃぶ 豚肉(肩ロース)、ねぎ、しょうゆ、砂糖、白ねりごま きゅうりの和え物 にんじん、きゅうり、しょうゆ 豆腐スープ 木綿豆腐、水、食塩、片栗粉	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、にんじん、ねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 きゅうりの和え物 にんじん、きゅうり、しょうゆ 豆腐スープ 木綿豆腐、水、食塩、片栗粉
14日 月	午後 牛乳 カステラ		
	午前 牛乳 サブレ		
15日 火	屋食 御飯 タンドリーチキン 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ ほうれん草のソテー ほうれん草、キャベツ、コーン缶、食塩、コンソメ、油 コンソメスープ たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩 オレンジ	軟飯 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ほうれん草のソテー ほうれん草、キャベツ、食塩、油 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、しょうゆ ほうれん草の和え物 ほうれん草、キャベツ、しょうゆ 野菜スープ たまねぎ、にんじん、水、食塩
	午後 牛乳 シュガートースト 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖		
16日 水	午前 ヨーグルト せんべい		
	屋食 冷やし中華 生中華めん、卵、ハム、きゅうり、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん キャベツのツナマヨネーズあえ キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ バナナ	たまごがゆ 米、卵 キャベツとツナの和え物 キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、しょうゆ	たまごがゆ 米、卵 キャベツとツナの和え物 キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、しょうゆ
17日 木	午後 牛乳 大学かぼちゃ かぼちゃ、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま		
	午前 牛乳 ビスケット		
18日 金	屋食 御飯 かじきの磯辺揚げ かじき、食塩、こしょう、小麦粉、あおのり、卵、パン粉、油 小松菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 みそ汁(たまねぎ、しめじ) たまねぎ、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ 小松菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖 みそ汁(たまねぎ、しめじ) たまねぎ、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ かじきの煮つけ かじき、しょうゆ 小松菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖 みそ汁(たまねぎ、しめじ) たまねぎ、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 麦茶 プリン せんべい		
21日 月	午前 牛乳 せんべい		
	屋食 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 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 コンソメスープ キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	野菜と卵のおじや 米、卵、にんじん、たまねぎ、しょうゆ トマトの和え物 トマト、きゅうり、しょうゆ 野菜スープ キャベツ、にんじん、水、食塩	野菜と卵のおじや 米、卵、にんじん、たまねぎ、しょうゆ トマトの和え物 トマト、きゅうり、しょうゆ 野菜スープ キャベツ、にんじん、水、食塩
22日 火	午後 牛乳 野菜かりんとう		
	午前 牛乳 ビスケット		
22日 火	屋食 御飯 肉じゃが(豚肉) 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、 もやしのナムル もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ) 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	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 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ) 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 野菜の煮物 じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖 和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ) 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 麦茶 ヨーグルト クラッカー		
21日 月	午前 ヨーグルト せんべい		
	屋食 海の日		
22日 火	午後 牛乳 お好み焼き 小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚肉、ながいも、かつお節、油、おたふくお好みソース、あおのり		
	午前 御飯 さばの竜田揚げ さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油 おくらのおかか和え オクラ、しょうゆ、かつお節 みそ汁(もやし・わかめ) もやし、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 さばの塩焼き さば、食塩 おくらのおかか和え オクラ、しょうゆ、かつお節 みそ汁(もやし・わかめ) もやし、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	たまごがゆ 米、卵 おぐらの和え物 オクラ、しょうゆ みそ汁(もやし・わかめ) もやし、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
23日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 スパゲティナポリタン スパゲティ、油、ウインナー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう ボイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	ツナと野菜のスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、食塩 ボイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩	ツナと野菜のスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、食塩 ボイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩
24日 木	午後 牛乳 ラスク 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖		
	午前 牛乳 せんべい 御飯 みそ漬豚肉のソテー 豚肉(コース)、白みそ、みりん、酒 トマトのサラダ トマト、レタス、きゅうり、油、砂糖、食塩、しょうゆ、こしょう 麩のすまし汁(えのき) 焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩 オレンジ	軟飯 豚肉のやわらか煮 豚肉(コース)、しょうゆ トマトの和え物 トマト、レタス、きゅうり、砂糖、しょうゆ 麩のすまし汁 焼ふ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	ツナがゆ 米、ツナ水煮缶 トマトの和え物 トマト、レタス、きゅうり、砂糖、しょうゆ 麩のすまし汁 焼ふ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩
25日 金	午後 牛乳 ホットケーキ(ココア) ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ピュアココア)、メープルシロップ		
	午前 牛乳 ビスケット 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 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 みそ汁(なす・たまねぎ) なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	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 茹で野菜 きゅうり みそ汁(なす・たまねぎ) なす、たまねぎ、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 茹で野菜 きゅうり みそ汁(なす・たまねぎ) なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
28日 月	午後 牛乳 クリームパン		
	午前 牛乳 サブレ 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、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ すまし汁(こまつな) こまつな、にんじん、水、ほんだし、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、パン粉、牛乳、食塩、ケチャップ、砂糖 マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ すまし汁(こまつな) こまつな、にんじん、水、しょうゆ、食塩	たまごがゆ 米、卵 マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、にんじん、しょうゆ すまし汁(こまつな) こまつな、にんじん、水、しょうゆ、食塩
29日 火	午後 麦茶 ぶどうゼリー ビスケット		
	午前 ヨーグルト せんべい 御飯 夏野菜カレー 豚肉(もも)、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、カレーパウダー、牛乳、油、ウスターソース 切干大根サラダ(ツナ) 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、砂糖、油 バナナ	軟飯 夏野菜シチュー 豚肉(もも)、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、牛乳、小麦粉、食塩 切干大根サラダ(ツナ) 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖	おかゆ 夏野菜シチュー 豚肉(もも)、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、牛乳、小麦粉、食塩 切干大根サラダ(ツナ) 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖
30日 水	午後 ジョア あられせんべい		
	午前 牛乳 ビスケット チョコパン 冷やしきつねうどん ゆでうどん、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 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖 オレンジ	うどんのやわらか煮 ゆでうどん、カットわかめ、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖	うどんのやわらか煮 ゆでうどん、カットわかめ、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖
31日 木	午後 牛乳 五平餅 米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ごま		
	午前 牛乳 せんべい 御飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 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、いんげん、水、ほんだし みそ汁(キャベツ) キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし メロン	軟飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 ひじきの煮物 ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ、いんげん、水 みそ汁(キャベツ) キャベツ、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 ひじきの煮物 ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ、いんげん、水 みそ汁(キャベツ) キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ゆでとうもろこし		

※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。



暑い夏は、体力を消耗したり食欲をなくしたりする時期です。  
夏を元気に過ごすために、バランスの良い食事をしっかりととり、十分に睡眠をとらましよう。

☆今日のひとこと☆

