

日		離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
1日	午前	牛乳 サブレ		
	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、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(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)
	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 サブレ		
	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	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 蒸しシュウマイ 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	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 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 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 コッペンパン(ジャム&マーガリン)		
11日	午前	牛乳 せんべい		
	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 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 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	麦茶 ゼリー せんべい		
12日	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 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 みそ汁(わかめ・ねぎ) 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 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、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 みそ汁(わかめ・ねぎ) ねぎ、カットわかめ、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 もやしの和え物 もやし、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ みそ汁(わかめ・ねぎ) ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	麦茶 せんべい		
15日	午前	牛乳 サブレ		
	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	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 酢の物 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 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 和え物 カットわかめ、きゅうり、もやし、砂糖、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 和え物 カットわかめ、きゅうり、もやし、砂糖、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	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 小松菜のソテー こまつな、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油 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 小松菜の和え物 こまつな、キャベツ、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 小松菜の和え物 こまつな、キャベツ、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	午前	牛乳 せんべい		
	昼食	御飯 ポークカレー 豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、カレールー 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 バナナ	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 ワッフル カステラ、ホイップクリーム		
19日	午前	牛乳 ビスケット		
	昼食	御飯 さけのコーンマヨ焼き さけ、食塩、こしょう、たまねぎ、コーン缶、油、マヨネーズ 小松菜のごま和え こまつな、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) 油揚げ、たまねぎ、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 さけの塩焼き さけ、食塩 小松菜の和え物 こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖 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 さけの塩焼き さけ、食塩 小松菜の和え物 こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖 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 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 サブレ		
	昼食 御飯 豚肉のケチャップ煮 豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、ケチャップ、油 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 豚肉のケチャップ煮 豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、ケチャップ 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 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)
	午後 牛乳 蒸しパン ホットケーキミックス、豆乳、砂糖		
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 はんぺんのチーズフライ チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース 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	たまごがゆ 米、卵 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	たまごがゆ 米、卵 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
	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 コーンフレーク(ココア) コーンフレーク、ココア		
29日 月	午前 牛乳 サブレ		
	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、カレーウ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、片栗粉 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 オレンジ	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 あん食パン 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、つぶしあん		
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 バナナ	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◆◆◆

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。

☆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。

