

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
1日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 みそ漬け豚肉のソテー 豚肉、白みそ、みりん、酒 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 みそ汁(とうがんとあげ) 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 豚肉のやわらか煮 豚肉、しょうゆ キャベツの和え物 キャベツ、きゅうり、コーン缶、砂糖、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 キャベツの和え物 キャベツ、きゅうり、コーン缶、砂糖、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)
2日 木	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		
	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
3日 金	午後 牛乳 ふかし芋じゃが じゃがいも、食塩、あおのり		
	午前 牛乳 ビスケット		
6日 月	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 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 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、たまねぎ、ケチャップ、砂糖 茹で野菜 きゅうり 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、たまねぎ、しょうゆ 茹で野菜 きゅうり 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 火	午前 牛乳 サブレ		
	昼食 わかめ御飯 米、炊き込みわかめ 豚肉のごましゃぶ 豚肉、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 バナナ	軟飯 豚肉のごましゃぶ 豚肉、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 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
8日 水	午後 牛乳 マカロニきな粉 マカロニ・スパゲティ、きな粉、砂糖、食塩		
	午前 ヨーグルト せんべい		
9日 木	昼食 食パン 七タそうめん 干しそうめん、カットわかめ、かにかまぼこ、コーン缶、水、ほんだし、しょうゆ、みり 肉団子 肉団子 すいか	食パン そうめんのやわらか煮 干しそうめん、カットわかめ、コーン缶、水、しょうゆ	食パン そうめんのやわらか煮 干しそうめん、カットわかめ、コーン缶、水、しょうゆ
	午後 牛乳 お星さませんべい		
10日 金	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
9日 木	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		
	午前 牛乳 せんべい		
10日 金	昼食 ハヤシライス 米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ 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 バナナ	軟飯 ポトフ 豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 小松菜の煮浸し こまつな、にんじん、水、しょうゆ	おかゆ ポトフ たまねぎ、にんじん、しょうゆ 小松菜の煮浸し こまつな、にんじん、水、しょうゆ
	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		
10日 金	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 さけのマヨネーズ焼き さけ、食塩、こしょう、マヨネーズ ほうれん草のソテー ほうれん草、キャベツ、コーン缶、食塩、バター キャベツと玉ねぎのスープ キャベツ、たまねぎ、水、中華だしの素、食塩 オレンジ	軟飯 さけの塩焼き さけ、食塩 ほうれん草のソテー ほうれん草、キャベツ、コーン缶、食塩 キャベツと玉ねぎのスープ キャベツ、たまねぎ、水、食塩	おかゆ さけの塩焼き さけ、食塩 ほうれん草の和え物 ほうれん草、キャベツ、コーン缶 キャベツと玉ねぎのスープ キャベツ、たまねぎ、水、食塩
10日 金	午後 麦茶 ヨーグルト クラッカー		

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
13日 月	午前 牛乳 サブレ 三色どんぶり 米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ		
	午後 牛乳 ラスク 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖		
14日 火	午前 ヨーグルト せんべい 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 蒸しシウマイ	たまごがゆ 米、卵 茹で野菜 きゅうり	たまごがゆ 米、卵 茹で野菜 きゅうり
	午後 牛乳 チョコパン		
15日 水	午前 牛乳 ビスケット 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、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) たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 麦茶 ワッフル カステラ、ホイップクリーム		
16日 木	午前 牛乳 せんべい ツナピラフ 米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、食塩、パセリ粉 粉ふき芋 じゃがいも、食塩、パセリ粉 みそ汁(豆腐・わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	ツナと野菜のリゾット 米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、食塩 粉ふき芋 じゃがいも、食塩 みそ汁(豆腐・わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	ツナと野菜のリゾット 米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、食塩 粉ふき芋 じゃがいも、食塩 みそ汁(豆腐・わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 お好み焼き 小麦粉、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		
17日 金	午前 牛乳 ビスケット 御飯 肉じゃが・カレー味 豚肉(もも)、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、カレー粉、 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 牛乳 野菜かりんとう		
20日 月	午前 海の日		
	午後		
21日 火	午前 ヨーグルト せんべい 食パン ミートスパゲティ 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 ポイルブロッコリー 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	食パン ミートスパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、小麦粉、水、ケチャップ、食塩 ポイルブロッコリー 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	食パン 野菜スパゲティ スパゲティ、たまねぎ、にんじん、小麦粉、水、しょうゆ ポイルブロッコリー 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
	午後 牛乳 おにぎり(塩こんぶ) 米、塩こんぶ、焼きのり		
22日 水	午前 牛乳 ビスケット 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 ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩 かき玉汁 卵、ねぎ、水、食塩、片栗粉、ほんだし オレンジ	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 ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩 かき玉汁 卵、ねぎ、水、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、しょうゆ、砂糖 ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、食塩 かき玉汁 卵、ねぎ、水、食塩、片栗粉
	午後 牛乳 ホットケーキ(ココア) ホットケーキ粉、卵、牛乳、ココア、メープルシロップ		

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
23日 木	午前 牛乳 せんべい 御飯		
	昼食 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 バナナ	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 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)	ミルク粥 米、牛乳 おくらのおかか和え 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)
	午後 麦茶 アイス(パピコ) ビスケット		
24日 金	午前 牛乳 ビスケット 御飯		
	昼食 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
	午後 牛乳 コーンフレーク		
27日 月	午前 牛乳 サブレ 御飯		
	昼食 鮭の塩焼き さけ、食塩 塩もみきゅうり きゅうり、食塩 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 オレンジ	軟飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 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)	おかゆ 鮭の塩焼き さけ、食塩 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)
	午後 牛乳 クッキー		
28日 火	午前 ヨーグルト せんべい 御飯		
	昼食 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、カレールウ、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 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
	午後 牛乳 カステラ		
29日 水	午前 牛乳 ビスケット 冷やしきつねそうめん		
	昼食 干しそうめん、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	そうめんのやわらか煮 干しそうめん、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	そうめんのやわらか煮 干しそうめん、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
	午後 ジュース(白ぶどう&ほうれん草) せんべい		
30日 木	午前 牛乳 せんべい 御飯		
	昼食 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 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ひじきの炒り煮 ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、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 鶏のやわらか煮 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、みりん、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		
31日 金	午前 牛乳 ビスケット 御飯		
	昼食 コロケ ミートコロケ 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 トマトのおかか和え トマト、レタス、きゅうり、砂糖、食塩、しょうゆ 麩のすまし汁(えのき) 焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	軟飯 トマトのおかか和え トマト、きゅうり、砂糖、食塩、しょうゆ 麩のすまし汁(えのき) 焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩
	午後 麦茶 ゼリー せんべい		

※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、十分に睡眠をとりましょ
う。

