

日		離乳食12~18
3日 月	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、片栗粉 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 オレンジ
	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 火	午前	ヨーグルト せんべい 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
	昼食	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
	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
5日 水	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 キウイフルーツゴールド
	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 木	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
	午後	牛乳 ゼリーフライ
7日 金	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
	午後	牛乳 スティックパン
10日 月	午前	牛乳 サブレ
	昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉、しょうが、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
	午後	牛乳 きなこトースト 食パン、バター、砂糖、きな粉
11日 火	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 揚げシュウマイ しゅうまい、小麦粉、油 バナナ
	午後	牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ
12日 水	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、万能ねぎ 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
	午後	麦茶 アジサイゼリー ぶどう濃縮果汁、砂糖、アガー、水 せんべい
13日 木	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 バナナ
	午後	牛乳 蒸しパン ホットケーキミックス、豆乳、砂糖
14日 金	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、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ
	午後	牛乳 野菜かりんとう
17日 月	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、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ
	午後	牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖

離乳食12~18

18日 火	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
	午後	牛乳 ホットケーキ ホットケーキ粉、牛乳、メープルシロップ
19日 水	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
	午後	牛乳 お好み焼き 小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚ひき肉、なかいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース
20日 木	午前	牛乳 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 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
	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 金	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 カットわかめ、きゅうり、もやし、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、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ
	午後	牛乳 ビスケット
24日 月	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、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ
	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
25日 火	午前	ヨーグルト 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 バナナ
	午後	牛乳 焼きもちおにぎり 米、コーン缶、油、しょうゆ、食塩
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 オレンジ
	午後	牛乳 ジョア あられせんべい
27日 木	午前	牛乳 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 キウイフルーツゴールド
	午後	牛乳 ラスク 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖
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
	午後	牛乳 コーンフレーク(ココア) コーンフレーク、ココア

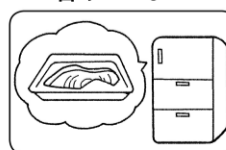
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

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。

*材料入荷の都合により変更になる場合があります。

☆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。

