

日	時間	メニュー
1日 月	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 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
2日 火	午前	牛乳 ふかし芋じゃが じゃがいも、食塩、あおのり
	昼食	ヨーグルト せんべい 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 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 わかめスープ カットわかめ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩 バナナ
3日 水	午後	麦茶 ゼリー せんべい
	午前	牛乳 ビスケット
4日 木	昼食	御飯 鮭の照り焼き さけ、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、いんげん、水、ほんだし 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 オレンジ
	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
5日 金	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、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 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
6日 土	午後	牛乳 ドーナツ ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油
	午前	牛乳 ビスケット
7日 日	昼食	食パン 七夕そうめん 干しそうめん、ハム、卵、砂糖、油、ほうれんそう、水、ほんだし、しょうゆ、みりん キャベツのごま和え(ツナ) キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、ごま メロン
	午後	牛乳 コッペパン(ジャム・マーガリン)
8日 月	午前	牛乳 サブレ
	昼食	御飯 タンダーチキン 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 ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、食塩、コンソメ、油 ミネストローネ ペーコン、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、水、ケチャップ、コンソメ、食塩、砂糖 オレンジ
9日 火	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
	午前	ヨーグルト せんべい
10日 水	昼食	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 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
	午後	牛乳 五平餅 米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ごま
11日 木	午前	牛乳 ビスケット
	昼食	御飯 かじきのフライ かじき、食塩、こしょう、小麦粉、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、わかめ) たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ
12日 金	午後	牛乳 チョコビスケット
	午前	牛乳 せんべい
13日 土	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 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 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
	午後	麦茶 ヨーグルト クラッカー
14日 日	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 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 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
15日 月	午後	牛乳 野菜かりんとう
	午前	牛乳 海の日
16日 火	午前	ヨーグルト せんべい
	昼食	カレーうどん ゆでうどん、豚肉、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 バナナ
17日 水	午後	牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ



日		離乳食12~18	
17日 水	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 もやしとわかめのナムル もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま 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	
	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	
18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 キウイフルーツ	
	午後	牛乳 ポップコーン	
19日 金	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(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 オレンジ	
	午後	牛乳 コッペパン(ジャム・マーガリン)	
22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 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	
	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	
23日 火	午前	ヨーグルト せんべい	
	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 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	
	午後	牛乳 おにぎり(鮭) 米、さけ、酒、ごま、焼きのり	
24日 水	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 みそ漬豚肉のソテー 豚肉、白みそ、みりん、酒 キャベツと油揚げの煮浸し キャベツ、にんじん、油揚げ、水、ほんだし、しょうゆ、みりん 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	
	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、メープルシロップ	
25日 木	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 さばの竜田揚げ さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油 小松菜のごま酢あえ こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、すりごま 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	
	午後	牛乳 ゆでとうもろこし	
26日 金	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 夏野菜カレー 豚肉、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 オレンジ	
	午後	麦茶 アイス(パピコ) ビスケット	
29日 月	午前	牛乳 サブレ	
	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、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 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 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 オレンジ	
	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	
30日 火	午前	ヨーグルト せんべい	
	昼食	食パン 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 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	
	午後	ジョア あられせんべい	
31日 水	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 パスタサラダ マカロニ・スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、ケチャップ、食塩 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 すいか	
	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	



☆今月のひとこと☆

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気にすごしましょう。

※ 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。