

日	離乳食12~18	離乳食9~11
1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、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 鮭の塩焼き さけ、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(とうがんと) 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	
	午前 牛乳 せんべい	
3日 金	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
	午後 牛乳 ふかし芋じゃが じゃがいも、食塩、あおのり	
6日 月	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、ピーマン、たまねぎ、ケチャップ、砂糖 キャベツの和え物 キャベツ、きゅうり、コーン缶、しょうゆ、砂糖 かき玉汁 卵、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉
7日 火	午後 牛乳 ポップコーン	
	午前 牛乳 サブレ	
8日 水	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
	午後 牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖	
9日 木	午前 ヨーグルト せんべい	
	昼食 七夕そうめん 干しそうめん、きゅうり、かにかまぼこ、コーン缶、水、ほんだし、しょうゆ、みりん 蒸しシューマイ バナナ	そうめんのやわらか煮 干しそうめん、きゅうり、コーン缶、水、しょうゆ
10日 金	午後 牛乳 お星さまジャムサンド 食パン、いちごジャム	
	午前 牛乳 ビスケット	
11日 土	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、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	
12日 日	午前 牛乳 せんべい	
	昼食 御飯 鮭の照り焼き さけ、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 鮭の塩焼き さけ、食塩 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・えのき) じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
13日 月	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	
	午前 牛乳 ビスケット	
14日 火	昼食 御飯 ダンドリーチキン 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 ミネストローネ ベーコン、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	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、コーン缶、食塩 野菜スープ たまねぎ、じゃがいも、にんじん、水、食塩
	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
13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 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 みそ汁(豆腐・ねぎ) 木綿豆腐、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 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ もやしの和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ みそ汁(豆腐・ねぎ) 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	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	
	昼食 冷やし中華 生中華めん、鶏ささみ、かにかまぼこ、きゅうり、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん キャベツのツナあえ キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖 バナナ	冷やし中華 生中華めん、鶏ささみ、きゅうり、水、しょうゆ、砂糖 キャベツのツナあえ キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖
	午後 牛乳 大学かぼちゃ かぼちゃ、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま	
15日 水	午前 牛乳 ビスケット	
	昼食 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、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、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)
	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	
16日 木	午前 牛乳 せんべい	
	昼食 ツナピラフ 米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コンソメ、食塩、パセリ粉 粉ふき芋 じゃがいも、食塩、パセリ粉 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	ツナと野菜のおじや 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 野菜スープ キャベツ、にんじん、水、食塩
	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	
	昼食 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、食塩 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)
	午後 牛乳 野菜かりんとう	
20日 月	午前	
	昼食 海の日	
	午後	
21日 火	午前 ヨーグルト せんべい	
	昼食 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 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	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 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
	午後 牛乳 えらべるおやつ	
22日 水	午前 牛乳 ビスケット	
	昼食 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、しょうゆ もやしのナムル もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ わかめスープ ねぎ、カットわかめ、にんじん、水、中華だしの素、食塩 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 もやしの和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ わかめスープ ねぎ、カットわかめ、にんじん、水、食塩
	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	

日	離乳食12~18	離乳食9~11
23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 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)
	午後 牛乳 麩のラスク(シュガー) 焼ふ、マーガリン、砂糖	
24日 金	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、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
	午後 牛乳 コーンフレーク	
27日 月	午前 牛乳 サブレ	
	昼食 三色どんぶり 木、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 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	三色どんぶり(軟飯) 米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、にんじん、水、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)
	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	
28日 火	午前 ヨーグルト せんべい	
	昼食 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 かぼちゃの天ぷら かぼちゃ、小麦粉、水、油 バナナ	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ
	午後 牛乳 五平餅 米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ごま	
29日 水	午前 牛乳 ビスケット	
	昼食 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	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
	午後 ジュース(アップル&キャロット) せんべい	
30日 木	午前 牛乳 せんべい	
	昼食 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 バナナ	軟飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 ひじきの炒り煮 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 おにぎり(塩こんぶ) 米、塩こんぶ、焼きのり	
31日 金	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 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、しょうゆ トマトの和え物 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
	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。

