

2022年07月



# たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	金	野菜ジュース 塩せんべい	ごはん 豚肉ともやしのごま炒め 中華スープ スパゲティサラダ	牛乳 ソフトあられ	(塩せんべい)米 ごま油 スパゲティ あられ	豚肉 牛乳	(野菜ジュース) 玉ねぎ もやし 人参 ビーマン チンゲンサイ コーン缶 わかめ キャベツ きゅうり	中華の素 しょうゆ 塩 マヨ・ドレ
4	月	牛乳 オレンジ	しそごはん 炒り鶏 みそ汁 お浸し	牛乳 コーンスナック	米 ごま じゃがいも 油 砂糖 コーンスナック	じゃこ 鶏肉 生揚げ 花かつお 牛乳	(オレンジ) 青しそ 人参 <b>こんにゃく</b> ごぼう グリーンピース 玉ねぎ なす モロヘイヤ きゅうり	酒 かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ
5	火	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 けんちん汁 みそあえ	牛乳 ☆水ようかん	(ビスケット)米 砂糖 油 ごま 片栗粉 あずき 寒天	白身魚 豆腐 <b>さつま揚げ</b> 牛乳	しょうが 人参 花切干 あさつき ささげ	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩 みそ
6	水	牛乳 バナナ	ごはん 油淋鶏 オニオンスープ パイナップル	飲むヨーグルト ポテトスナック	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ポテトスナック	(牛乳) 鶏肉 ベーコン 飲むヨーグルト	(バナナ)ぎょうが にんにく あさつき キャベツ 玉ねぎ パセリ パイナップル	しょうゆ 酢 中華の素 塩
7	木	牛乳 ベビースナック	ごはん 豚肉のしょうが炒め セタ汁 すいか	牛乳 田舎パイ	(ベビースナック)米 油 そうめん 田舎パイ	豚肉 牛乳	玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 オクラ わかめ	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩
8	金	飲むヨーグルト パイン缶	スタミナチャーハン レタススープ ポテトサラダ	牛乳 野菜スナック	米 ごま油 じゃがいも 野菜スナック	(飲むヨーグルト)焼き豚 ツナ缶 牛乳	(パイン缶) 玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく レタス えのきだけ コーン缶 きゅうり	しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 マヨ・ドレ
11	月	野菜ジュース チーズ	豚肉のみそ丼 すまし汁 おかかあえ	牛乳 ☆とうもろこし	米 砂糖 油	(チーズ)豚肉 生揚げ 花かつお 牛乳	(野菜ジュース)玉ねぎ チンゲンサイ ビーマン えのきだけ かいわれ わかめ オクラ きゅうり とうもろこし	酒 塩 みそ しょうゆ かつお節(だし)
12	火	牛乳 ウエハース	ごはん 白身魚のカレー揚げ 夏野菜スープ 付け合せ 粉ふき芋	牛乳 パイン缶 クラッカー	(ウエハース)米 片栗粉 油 じゃがいも クラッカー	メルルーサ ベーコン 牛乳	かぼちゃ スズキニ なす コーン缶 キャベツ きゅうり 人参 パイン缶	塩 カレー粉 コンソメの素 マヨ・ドレ
13	水	牛乳 塩せんべい	かみかみライス みそ汁 メロン	カルピス ポテトスナック	(塩せんべい) 米 もち米 砂糖 ポテトスナック	(牛乳) 焼き豚 大豆 カルピス	ごぼう しいたけ 人参 キャベツ えのきだけ わかめ メロン	かつお節(だし) しょうゆ 塩 みそ
14	木	牛乳 ポーロ	中華おこわ 星のスープ わかめサラダ	牛乳 ロールケーキ	(ポーロ)米 もち米 油 砂糖 ごま油 ケーキ	豚肉 しらす干し ツナ缶 牛乳	人参 しいたけ <b>こんにゃく</b> グリーンピース チンゲンサイ オクラ わかめ きゅうり キャベツ	しょうゆ 塩 コンソメの素 酢
15	金	牛乳 バナナ	クロロール 鶏そぼろのケチャップ煮 野菜スープ オレンジ	牛乳 ウエハース	クロロール じゃがいも 油 ウエハース	鶏ミンチ ベーコン 牛乳	(バナナ)しょうが にんにく あさつき キャベツ 玉ねぎ パセリ	コンソメの素 ケチャップ 塩
19	火	牛乳 オレンジ	ごはん 肉じゃが きしめん汁 お浸し	アイスクリーム	米 じゃがいも 油 砂糖 きしめん	(牛乳) 豚肉 油揚げ 花かつお アイスクリーム	(オレンジ)玉ねぎ 人参 <b>糸こんにゃく</b> あさつき チンゲンサイ とうもろこし さやいんげん	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩
20	水	牛乳 ビスケット	ごはん 炒り豆腐 みそ汁 かぼちゃサラダ	☆フルーツヨーグルト	(ビスケット)米 油 砂糖 片栗粉	(牛乳) 豆腐 鶏ミンチ 卵 ハム ヨーグルト	人参 ひじき みつば 玉ねぎ なす わかめ かぼちゃ きゅうり みかん缶 もも缶 パイン缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ マヨ・ドレ
21	木	牛乳 パイン缶	ごはん 白身魚のから揚げ ミネストローネ 付け合せ	りんごジュース せんべい	米 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ せんべい	(牛乳)メルルーサ ウインナー	(パイン缶) しょうが トマト 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 りんごジュース	しょうゆ コンソメの素 マヨ・ドレ
22	金	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉とピーマンの甘辛炒め みそ汁 ごまあえ	飲むヨーグルト オレンジ ビスケット	米 砂糖 油 ごま ビスケット	(牛乳) 鶏肉 生揚げ 飲むヨーグルト	(バナナ)玉ねぎ ビーマン 人参 えのきだけ もやし ささげ オレンジ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ
25	月	飲むヨーグルト ウエハース	ごはん マーボーなす レタススープ 春雨サラダ	オレンジゼリー	(ウエハース)米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 片栗粉 春雨	(飲むヨーグルト) 鶏ミンチ ハム	なす あさつき しょうが レタス 玉ねぎ コーン缶 キャベツ オレンジゼリー	みそ しょうゆ 中華の素 酢 塩
26	火	牛乳 オレンジ	ごはん 生揚げとじゃがいものみそ煮 ひつつみ汁 納豆あえ	☆杏仁豆腐	米 じゃがいも 油 砂糖 上新粉	生揚げ 豚肉 納豆 牛乳	(オレンジ) <b>こんにゃく</b> 人参 グリーンピース 玉ねぎ ごぼう しめじ かいわれ チンゲンサイ もも缶 パイン缶 粉寒天	アーモンドエッセンス みそ 塩 しょうゆ かつお節(だし)
27	水	牛乳 ベビースナック	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 五目汁 付け合せ	牛乳 せんべい	(ベビースナック)米 片栗粉 油 せんべい	メルルーサ 豆腐 牛乳	青のり かぼちゃ 人参 ごぼう 花切干 あさつき キャベツ きゅうり	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ
28	木	牛乳 ポーロ	カレーライス コーンサラダ メロン	牛乳 わらび餅	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖 わらび餅	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン缶 メロン	カレールウ 酢 塩
29	金	牛乳 バナナ	ごはん じゃが玉の肉炒め みそ汁 かぼちゃの含め煮	野菜ジュース あられ	米 じゃがいも 油 砂糖 あられ	(牛乳)豚肉 豆腐 油揚げ	(バナナ)玉ねぎ 人参 ビーマン えのきだけ かぼちゃわかめ 野菜ジュース	しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし) みそ みりん
毎	土		牛乳			牛乳		

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ

注)マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング

\* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて**材料**が変更になる場合もありますのでご了承ください