

2024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 ()は乳児のみ			
					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	月	牛乳 オレンジ	しそごはん 炒り鶏 みそ汁 かぼちゃの含め煮	牛乳 わらびもち	米 ごま 油 砂糖 わらびもち	しらす干し 鶏肉 豆腐 牛乳	(オレンジ) 青しそ 人参 こんにゃく ごぼう しいたけ なす かぼちゃ	ゆかり みそ 塩 かつお節(だし) しょうゆ みりん
2	火	牛乳 ビスケット	スタミナチャーハン レタススープ マカロニサラダ	☆フルーツヨーグルト	(ビスケット) 米 ごま油 マカロニ	(牛乳) 焼き豚 ベーコン ハム ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく レタス コーン缶 キャベツ きゅうり もも缶 みかん缶	しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 マヨ・ドレ
3	水	フルーツジュース チーズ	ごはん みそ汁 ごまあえ 鶏肉とピーマンの甘辛炒め	牛乳 パイナップル クラッカー	米 砂糖 油 ごま クラッカー	(チーズ) 鶏肉 生揚げ 牛乳	(フルーツジュース) 玉ねぎ ピーマン 人参 えのき もやし わかめ ささげ パイナップル	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ
4	木	牛乳 バナナ	ごはん 夏野菜スープ 白身魚のカレー揚げ 付け合せ	ももゼリー	米 片栗粉 油	(牛乳) メルルーサ ベーコン	(バナナ) かぼちゃ スッキーニ なす コーン缶 キャベツ きゅうり 人参 ももゼリー	カレー粉 塩 コンソメの素 マヨ・ドレ
5	金	牛乳 ポーロ	ごはん セタ汁 豚肉のしょうが炒め すいか	カルピス せんべい	(ポーロ) 米 油 そうめん せんべい	(牛乳) 豚肉 カルピス	玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 オクラ わかめ すいか	しょうゆ 酒 かつお節(だし) 塩 みりん
8	月	牛乳 バナナ	豚肉のみそ丼 すまし汁 おかかあえ	牛乳 ソフトあられ	米 砂糖 油 ソフトあられ	豚肉 かまぼこ 花かつお 牛乳	(バナナ) 玉ねぎ キャベツ ピーマン えのき かいわれ わかめ オクラ きゅうり	酒 みそ しょうゆ かつお節(だし) 塩
9	火	フルーツゼリー	ごはん 煮魚 けんちん汁 ポテトサラダ	牛乳 オレンジ ビスケット	米 砂糖 油 じゃがいも ビスケット	白身魚 豆腐 さつま揚げ ハム 牛乳	(フルーツゼリー) しょうが 人参 花切干 あさつき きゅうり コーン缶 オレンジ	酒 しょうゆ かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ みりん
10	水	牛乳 ビスケット	かみかみライス みそ汁 春雨サラダ すいか	アイスクリーム	(ビスケット) 米 もち米 砂糖 春雨 ごま アイスクリーム	(牛乳) 焼き豚 大豆 ハム	ごぼう しいたけ 人参 玉ねぎ えのき わかめ キャベツ きゅうり すいか	かつお節(だし) しょうゆ 塩 みそ 酢
11	木	牛乳 いわしせんべい	ごはん ひつつみ汁 納豆あえ 生揚げとじゃがいものみそ煮	牛乳 ☆水ようかん	(いわしせんべい) 米 砂糖 じゃがいも 油 こしあん	生揚げ 豚肉 納豆 牛乳	こんにゃく 人参 ごぼう しめじ かいわれ 小松菜 寒天	みそ しょうゆ かつお節(だし) 塩
12	金	野菜ジュース チーズ	ごはん 白身魚のから揚げ ミネストローネ 付け合せ	牛乳 ポテトスナック	米 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ ポテトスナック	(チーズ) メルルーサ ウインナー 牛乳	(野菜ジュース) しょうが トマト 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ コンソメの素 マヨ・ドレ
16	火	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 肉じゃが きしめん汁 みそあえ	野菜ジュース チーズ せんべい	(ソフトせんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 きしめん ごま せんべい	(牛乳) 牛肉 油揚げ チーズ	玉ねぎ 人参 こんにゃく グリーンピース あさつき ささげ キャベツ 野菜ジュース	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 みそ
17	水	牛乳 オレンジ	わかめごはん 炒り豆腐 みそ汁 かぼちゃサラダ	牛乳 ☆マカロニあべかわ	米 油 砂糖 片栗粉 マカロニ	しらす干し 豆腐 卵 ハム 鶏ミンチ きな粉 牛乳	(オレンジ) わかめ 人参 ひじき みつば 玉ねぎ なす あさつき かぼちゃ きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ マヨ・ドレ
18	木	飲むヨーグルト ポーロ	ごはん 油淋鶏 オニオンスープ パイナップル	牛乳 ケーキ	(ポーロ) 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ケーキ	(飲むヨーグルト) 鶏肉 ベーコン 牛乳	しょうが 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
19	金	牛乳 パイナップル	米粉ロール キャベツスープ 鶏そぼろのケチャップ煮 ヨーグルト	フルーツジュース せんべい	米粉ロール じゃがいも 油 せんべい	(牛乳) 鶏ミンチ ベーコン ヨーグルト	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ パセリ フルーツジュース	コンソメの素 ケチャップ 塩
22	月	牛乳 ビスケット	枝豆ごはんの夏野菜カレー コーンサラダ メロン	牛乳 クッキー	(ビスケット) 米 油 砂糖 クッキー	鶏肉 牛乳	枝豆 玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 ズッキーニ ビーマン キャベツ きゅうり コーン缶 メロン	カレーウ 酢 塩
23	火	牛乳 ソフトせんべい	ごはん チキンナゲット じゃがいもスープ 付け合せ	シャーベット	(ソフトせんべい) 米 片栗粉 油 じゃがいも シャーベット	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 ベーコン	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 パセリ キャベツ きゅうり オレンジ	塩 こしょう ケチャップ コンソメの素 マヨ・ドレ
24	水	ヨーグルト	ごはん 豚肉のじゃが芋きんぴら みそ汁 納豆あえ	牛乳 ポテトスナック	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ポテトスナック	(ヨーグルト) 豚肉 豆腐 油揚げ 納豆 牛乳	人参 ビーマン 玉ねぎ もやし チンゲンサイ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ
25	木	牛乳 オレンジ	ごはん マーボーなす 野菜スープ 春雨サラダ	牛乳 ☆茹でとうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 片栗粉 春雨	鶏ミンチ ハム 牛乳	(オレンジ) なす しょうが レタス 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	みそ しょうゆ 中華の素 酢 塩
26	金	牛乳 パイナップル	ごはん じゃが玉の肉炒め みそ汁 ヨーグルト	プリン	米 じゃがいも 油 砂糖 あられ	(牛乳) 豚肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト プリン	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ わかめ	しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし) みそ
29	月	牛乳 いわしせんべい	ゆかりごはん 冷やし中華 メロン	☆フルーチェ	(いわしせんべい) 米 中華めん 油 ごま油 砂糖	卵 ハム 牛乳	人参 きゅうり トマト メロン	ゆかり しょうゆ かつお節(だし) 酢 塩 フルーチェの素
30	火	ゼリー	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 五目汁 付け合せ	牛乳 クラッカー	米 片栗粉 油 クラッカー	メルルーサ 豆腐 牛乳	(フルーツゼリー) 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
31	水	ヨーグルト	中華おこわ 星のスープ フレンチサラダ	牛乳 豆乳ウエハース	米 もち米 油 砂糖 ごま油 豆乳ウエハース	(ヨーグルト) 豚肉 ハム 牛乳	人参 しいたけ グリーンピース オクラ コーン缶 わかめ キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩 コンソメの素 酢
毎	土		塩むすび お茶		米			塩

毎月19日は「食育の日」
☆ 手作りおやつ

注) B.P=ベーキングパウダー 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