



日 曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1 火	ソーキそば 豆腐チャンプルー こんにゃくのおかか和え りんご	[午前]あられ [午後]わかめとじゃこのおむすび	中華麺 ごま油 米	豚肉 豆腐 卵 しらす わかめ	葱 玉葱 人参 しめじ たら キャベツ 小松菜 りんご
2 水	牛丼 南瓜の甘煮 胡瓜の酢の物 えのきとわかめのすまし汁 オレンジ	[午前]野菜チッパス [午後]アツプル春巻き	米 油	牛肉 たらす ひじき わかめ	玉葱 生姜 たらす 南瓜 胡瓜 トマト えのき 葱 オレンジ りんご
3 木	ご飯 豆腐の松風焼き 金時豆 小松菜の胡麻和え わかめと玉葱の味噌汁 パイナップル	[午前]かりんとう [午後]フルーツジャム	米 油 胡麻	豆腐 鶏ミンチ 卵 油揚げ わかめ	白葱 人参 金時豆 小松菜 もやし 葱 パイナップル
4 金	クロワッサン カレいのムニエル ウインナーのトマト煮 ごぼうサラダ きのこスープ メロン	[午前]おこし [午後]ゆかりのおにぎり	クロワッサン 胡麻 バター 米 マヨネーズ	カレイ ウインナー わかめ	玉葱 フロッキー 人参 トマト ごぼう 蓮根 胡瓜 しめじ えのき 椎茸 大葉 メロン
5 土	醤油焼うどん ほうれん草の海苔和え 玉葱のすまし汁 パイン缶	[午前]あられ [午後]源氏パイ	うどん 油	豚肉 海苔 わかめ	キャベツ 人参 たらす もやし ほうれん草 玉葱 葱
7 月	七夕とうめん 鯖の塩こうじ焼き 大根のそぼろ煮 パナナ	[午前]野菜チッパス [午後]七夕ゼリー	とうめん 油	卵 鯖 鶏ミンチ	オクラ 人参 椎茸 大根 グリンピース パナナ
8 火	冷製パスタ 豆腐オムレツ フロッキーのサラダ 白菜のスープ オレンジ	[午前]かりんとう [午後]海苔と梅干しのおにぎり	パスタ 油 米 マヨネーズ	ハム 卵 豆腐 豆乳 海苔	レタス 胡瓜 トマト レモン にんにく コーン フロッキー 白菜 オレンジ
9 水	ご飯 トンテキ さつまいものオレンジ煮 茄子の胡麻和え なめこのすまし汁 りんご	[午前]おこし [午後]パナナきな粉ヨーグルト	米 胡麻 さつまいも 油	豚肉 ヨーグルト	にんにく 茄子 人参 胡瓜 なめこ えのき 玉葱 葱 りんご パナナ
10 木	親子丼 里芋の煮ころがし 白菜のレモン和え 小松菜の味噌汁 パイナップル	[午前]あられ [午後]ぐりとぐらのカステラ	米 油 里芋 バター	鶏肉 卵 油揚げ	グリンピース 白菜 人参 胡瓜 レモン 小松菜 玉葱 パイナップル
11 金	ラタトゥイユカレー ほうれん草のソテー 三色ピクルス グレープフルーツ	[午前]野菜チッパス [午後]さつまいものスティックパイ	米 油 さつまいも バター 胡麻	鶏肉	トマト 茄子 ビーマン スキニーニ ほうれん草 しめじ 大根 胡瓜 人参 グレープフルーツ
12 土	胡麻焼きそば キャベツのおかか和え 大根の味噌汁 椎茸	[午前]かりんとう [午後]ハッピーターン	中華麺 油 胡麻	豚肉 えび 油揚げ	キャベツ 白葱 人参 ほうれん草 大根
14 月	ご飯 ニラ入り卵焼き ひき肉とじゃが芋の炒め物 たらす和え もやしとわかめの味噌汁 パナナ	[午前]おこし [午後]みだらし団子	米 じゃが芋 油	卵 鶏ミンチ たらす	玉葱 たらす 人参 ビーマン 白菜 小松菜 もやし パナナ
15 火	けんちんうどん 鮭の塩焼き こんにゃくの白和え オレンジ	[午前]あられ [午後]たぬきおむすび	うどん 胡麻 米	鶏肉 鯖 たらす 豆腐	大根 人参 ごぼう 椎茸 葱 胡瓜 オレンジ
16 水	コーンごはん ミートローフ マカロニサラダ レタスのスープ みかんゼリー	[午前]野菜チッパス [午後]レモンケーキ	米 バター マカロニ マヨネーズ	牛ミンチ 豚ミンチ 豆乳 ハム 卵	トウモロコシ 人参 玉葱 ビーマン 胡瓜 レタス レモン
17 木	黒糖パン ローストチキン 人参のグラッセ タラモサラダ わかめスープ りんご	[午前]かりんとう [午後]たかあんのおにぎり	じゃが芋 米 胡麻 バター マヨネーズ パン	鶏肉 たらこ	にんにく 玉葱 人参 胡瓜 コーン 白葱 りんご
18 金	うなぎ丼 野菜の塩こうじ炒め 長芋とオクラのおかか和え えのきのすまし汁 パイナップル	[午前]おこし [午後]フルーツボンチ	米 長芋	鰻 わかめ	キャベツ しめじ 人参 にんにく オクラ えのき 葱 パイナップル りんご パナナ
19 土	ひき肉としめじのトマトスパゲッティ ツナと大根のサラダ 人参のスープ みかん缶	[午前]あられ [午後]ミレービスケット	パスタ 油	牛ミンチ 豚ミンチ ツナ	玉葱 しめじ にんにく トマト 大根 コーン かいわれ大根 人参
22 火	ちゃんぽん ススキの胡麻焼き こんにゃくとコーンのおかか和え パナナ	[午前]野菜チッパス [午後]キンパ	中華麺 胡麻 ごま油 米	豚肉 いか えび ススキ 牛肉 海苔	玉葱 筍 青梗菜 生姜 人参 キャベツ コーン ほうれん草 にんにく パナナ
23 水	ご飯 鱈の照り焼き 茄子の煮びたし トマトと胡瓜の酢の物 きのこのすまし汁 オレンジ	[午前]かりんとう [午後]冷やしうどん	米 春雨 うどん	鱈 わかめ たらす	茄子 胡瓜 トマト えのき しめじ 三つ葉 人参 葱 オレンジ
24 木	ご飯 蒸し豆腐 鶏肉と南瓜の煮物 フロッキーのゆかり和え もやしと人参のすまし汁 りんご	[午前]おこし [午後]ふかし芋	米 油 胡麻 麩 さつまいも	豆腐 鶏ミンチ 鶏肉 青のり	きくらげ 人参 葱 生姜 玉葱 南瓜 もやし りんご
25 金	ご飯 豚肉のしょうが焼き ビーマンと人参のキンピラ 青梗菜のおかか和え 麩の味噌汁 スイカ	[午前]あられ [午後]焼きトウモロコシ	米 油 胡麻 麩	豚肉 わかめ	生姜 人参 ビーマン キャベツ トウモロコシ 青梗菜 もやし 玉葱 スイカ
26 土	肉味噌うどん 豆苗ののり和え 豆腐とわかめのすまし汁 パイン缶	[午前]野菜チッパス [午後]サッポロポテト	うどん 胡麻 油	豚肉 海苔 豆腐 わかめ	玉葱 人参 たらす 白葱 生姜 豆苗 もやし 小松菜 三つ葉
28 月	ご飯 鱈のネギ味噌焼き 夏野菜の煮びたし キャベツの浅漬汁 大根とわかめのすまし汁 パナナ	[午前]かりんとう [午後]ココアパウンドケーキ	米 油	鱈 昆布 わかめ	葱 茄子 人参 ビーマン 南瓜 キャベツ 大根 玉葱 パナナ
29 火	茄子とツナのペンネ モロヘイヤとじゃがいも卵焼き 海藻サラダ 人参とコーンのスープ オレンジ	[午前]おこし [午後]焼きおにぎり	ペンネ 油 胡麻	ツナ 卵 ひじき たらす	茄子 玉葱 にんにく マッシュルーム トマト コーン モロヘイヤ 葱 レタス 胡瓜 きくらげ 人参 パセリ オレンジ
30 水	ご飯 豚肉のみそ焼き フロッキーのおかか煮 ひじきの白和え 椎茸と麩のすまし汁 りんご	[午前]あられ [午後]わらびもち	米 胡麻 麩	豚肉 豆腐 ひじき	フロッキー 人参 胡瓜 椎茸 葱 りんご
31 木	ご飯 鯖の塩焼き 里芋のそぼろ煮 ごぼうと小松菜の胡麻和え もやしとニラのすまし汁 パイナップル	[午前]野菜チッパス [午後]スイートポテト	米 さつまいも 油 はちみつ	鯖 鶏ミンチ 油揚げ	グリンピース 生姜 ごぼう キャベツ 小松菜 人参 もやし えのき たらす パイナップル



日	曜	おひる	食材	おやつ
1	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 玉葱 人参 キャベツ	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
2	水	軟飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 南瓜 胡瓜 トマト	[午前]バナナ [午後]軟飯
3	木	軟飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 玉葱 大根	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
4	金	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 人参 胡瓜 ジャガイモ	[午前]バナナ [午後]軟飯
5	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ キャベツ ほうれん草 さつまいも	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
7	月	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 人参 大根 南瓜	[午前]バナナ [午後]軟飯
8	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 トマト 白菜 フロッキー	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
9	水	軟飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ さつまいも 胡瓜 玉葱	[午前]バナナ [午後]軟飯
10	木	軟飯 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 白菜 小松菜	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
11	金	軟飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 トマト ほうれん草 大根	[午前]バナナ [午後]軟飯
12	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ キャベツ 人参 ほうれん草	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
14	月	軟飯 魚と野菜の煮物	米 鯛 玉葱 ジャガイモ 白菜	[午前]バナナ [午後]軟飯
15	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 大根 人参 胡瓜	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
16	水	軟飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 玉葱 ピーマン	[午前]バナナ [午後]軟飯
17	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 ジャガイモ 胡瓜 大根	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
18	金	軟飯 魚と野菜の煮物	米 鯛 キャベツ 人参 南瓜	[午前]バナナ [午後]軟飯
19	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 大根 人参	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
22	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 人参 キャベツ	[午前]バナナ [午後]軟飯
23	水	軟飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 茄子 胡瓜 トマト	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
24	木	軟飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 フロッキー 南瓜	[午前]バナナ [午後]軟飯
25	金	軟飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ キャベツ 玉葱 人参	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
26	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 玉葱 さつまいも	[午前]バナナ [午後]軟飯
28	月	軟飯 魚と野菜の煮物	米 鯛 南瓜 大根 キャベツ	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
29	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 胡瓜 ジャガイモ	[午前]バナナ [午後]軟飯
30	水	軟飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ フロッキー 人参 胡瓜	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
31	木	軟飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 キャベツ 人参 さつまいも	[午前]バナナ [午後]軟飯

※午前のおやつは変更する場合があります。 16日はお誕生日会です。

立案者:今村 公美