

	中期食	後期食	午後おやつ
1(木)	7倍粥、野菜スープ じゃが芋のトマト煮、小松菜の煮浸し (米、法蓮草、玉ねぎ、じゃが芋、人参、トマト、小松菜、鶏肉)	5倍粥、野菜スープ じゃが芋のトマト煮、小松菜の煮浸し (米、法蓮草、玉ねぎ、じゃが芋、人参、トマト、小松菜、豚肉)	キャベツのケーキ (キャベツ、卵、牛乳 ホットケーキ粉、 油)
2(金)	パン粥、豆乳スープ 野菜の卵黄とじ、ブロッコリー煮浸し (食パン、豆乳、南瓜、玉ねぎ、卵黄、粉チーズ ピーマン、ブロッコリー、ツナ水煮)	スティックパン、豆乳スープ オムレツ、ブロッコリー煮浸し (食パン、豆乳、南瓜、玉ねぎ、卵、粉チーズ、ピーマン、 ブロッコリー、コーン、ツナ水煮)	やさいかゆ (米、法蓮草、玉ねぎ しらす)
5(月)	7倍粥、野菜スープ 野菜と肉の煮物、つぶし人参のトロトロ煮 (米、じゃが芋、大根、玉ねぎ、鶏肉、 小松菜、人参)	5倍粥、みそ汁 肉団子煮、野菜の胡麻和え (米、じゃが芋、大根、玉ねぎ、豚肉、小松菜、人参、ごま、絹さや)	牛乳粥 (米、牛乳)
6(火)	パン粥、コーンスープ 大豆のそぼろ煮、煮浸し (食パン、クリームコーン、玉ねぎ、人参 大豆、胡瓜、キャベツ)	スティックパン、コーンスープ 大豆のそぼろ煮、マカロニサラダ (食パン、クリームコーン、玉ねぎ、人参、大豆、胡瓜、キャベツ マカロニ)	バナナ (バナナ)
7(水)	にゅうめん、さつま芋煮 ツナの野菜煮 (そうめん、人参、鶏肉、胡瓜、さつま芋、 ツナ水煮、玉ねぎ、法蓮草)	にゅうめん、さつま芋煮、ツナの野菜煮、メロン (そうめん、人参、豚肉、胡瓜、オクラ、さつま芋、 ツナ水煮、玉ねぎ、法蓮草、メロン)	大豆かゆ (大豆、米、人参)
8(木)	7倍粥、野菜スープ 高野豆腐煮、キャベツとささみの煮浸し (米、茄子、玉ねぎ、高野豆腐、人参、胡瓜 キャベツ、ささみ)	5倍粥、みそ汁 高野豆腐煮、キャベツとささみの煮浸し (米、茄子、玉ねぎ、高野豆腐、人参、胡瓜、キャベツ、ささみ)	人参粥 (人参、米)
9(金)	7倍粥、野菜スープ 煮魚、かぶのトロトロ煮 (米、豆腐、ねぎ、鮭、人参、胡瓜、かぶ、玉ねぎ)	5倍粥、みそ汁、煮魚、ひじきと胡瓜に和え物 (米、豆腐、ねぎ、鮭、ひじき、人参、胡瓜、かぶ、コーン、玉ねぎ)	焼きうどん (うどん、豚肉 キャベツ、玉ねぎ 人参、油)

12(月)	7倍粥、野菜スープ 野菜と鶏の煮物、ほうれん草煮浸し (米、にら、人参、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、ほうれんそう)	5倍粥、野菜スープ 肉団子煮、ほうれん草煮浸し (米、にら、人参、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、ほうれんそう、もやし、コーン)	芋餅 (じゃが芋、青のり油)
13(火)	野菜うどん、じゃが芋煮、バナナ (うどん、キャベツ、玉ねぎ、人参、鶏肉、じゃが芋、葱、バナナ)	野菜うどん、里芋煮物、バナナ (うどん、キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉、里芋、葱、バナナ)	きな粉かゆ (米、きなこ)
14(水)	7倍粥、野菜スープ 豆腐そぼろ煮、小松菜煮浸し (米、じゃが芋、豆腐、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、小松菜、粉チーズ)	5倍粥、みそ汁、豆腐と肉団子煮、小松菜煮浸し (米、じゃが芋、絹さや、豆腐、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、小松菜、粉チーズ)	ホットケーキ (ホットケーキ粉、牛乳、卵、油)
15(木)	7倍粥、野菜スープ 煮魚、南瓜煮 (米、豆腐、ねぎ、わかめ、鮭、南瓜)	5倍粥、みそ汁、煮魚、南瓜とコーン煮 (米、豆腐、ねぎ、わかめ、鮭、コーン、南瓜)	スティックトースト (食パン)
16(金)	パン粥、野菜スープ とりそぼろ卵黄とじ煮、じゃが芋煮 (食パン、かぶ、人参、鶏肉、じゃが芋、胡瓜、卵黄)	スティックパン、野菜スープ とりそぼろたまごとじ煮、じゃが芋煮 (食パン、かぶ、人参、鶏肉、じゃが芋、胡瓜、卵)	ひじきかゆ (米、ひじき、人参、ピーマン)
19(月)	7倍粥、野菜スープ 煮魚、豆腐和え (米、法蓮草、玉ねぎ、じゃが芋、鱈、枝豆、人参、とうふ)	5倍粥、みそ汁 煮魚、白和え (米、法蓮草、コーン缶、玉ねぎ、じゃが芋、鱈、枝豆、人参、豆腐、ごま)	大豆ケーキ (ホットケーキ粉、豆乳、卵、大豆、バナナ、油)
20(火)	7倍粥、野菜スープ 高野豆腐煮、法蓮草のヨーグルト和え (米、小松菜、人参、高野豆腐、法蓮草、ヨーグルト、粉チーズ)	5倍粥、すまし汁 高野豆腐煮、法蓮草のヨーグルト和え (米、小松菜、人参、高野豆腐、法蓮草、ヨーグルト、粉チーズ)	スイートポテト (さつまいも、バター、牛乳、卵)



21(水)	野菜うどん レバー煮、ブロッコリー煮浸し (うどん、玉ねぎ、人参、トマト、鶏レバー、ブロッコリー)	野菜うどん レバー煮、ブロッコリーサラダ (うどん、玉ねぎ、人参、トマト、鶏レバー、ブロッコリー)	じゃこ粥 (米、しらす、ねぎ)
26(月)	野菜うどん、とうふそぼろ煮、じゃが芋煮 (うどん、玉ねぎ、人参、鶏肉、ねぎ、豆腐、ニラ、じゃが芋)	野菜うどん、とうふそぼろ煮、じゃが芋煮 (うどん、玉ねぎ、人参、豚肉、ねぎ、豆腐、にら、じゃが芋)	きな粉粥 (米、きな粉)
27(火)	7倍粥、野菜スープ 鶏肉と野菜煮、枝豆の豆腐和え (米、麩、葱、法蓮草、鶏肉、人参、玉ねぎ、枝豆)	5倍粥、すまし汁 鶏肉と野菜煮、ひじきサラダ (米、麩、法蓮草、鶏肉、人参、玉ねぎ、枝豆、ひじき)	人参粥 (米、人参)
28(水)	7倍粥、野菜スープ ツナの卵黄とじ、納豆和え (米、南瓜、ねぎ、ツナ水煮、人参、玉ねぎ、小松菜、納豆、大根)	5倍粥、みそ汁 ツナの卵とじ、納豆和え (米、南瓜、ねぎ、ツナ水煮、人参、玉ねぎ、小松菜、納豆、大根)	青のり粥 (米、青のり)
29(木)	パン粥、野菜スープ 鶏肉豆乳煮、野菜トマト煮 (食パン、南瓜、茄子、ピーマン、鶏肉、小松菜、胡瓜、キャベツ、人参、トマト)	スティックパン、野菜スープ 鶏肉豆乳煮、野菜トマト煮 (食パン、南瓜、茄子、ピーマン、鶏肉、小松菜、胡瓜、キャベツ、人参、トマト)	しらす粥 (米、しらす)
30(金)	7倍粥、野菜スープ 煮魚、ほうれん草煮浸し (米、若布、鮭、玉ねぎ、人参、ピーマン、法蓮草)	5倍粥、みそ汁 煮魚、法蓮草煮浸し (米、若布、もやし、鮭、玉ねぎ、人参、ピーマン、法蓮草)	赤ちゃん用菓子 (赤ちゃん用菓子)

仕入の都合により、献立が変更することがあります。ご了承ください。



暑い季節がやってきましたね。お子様の水分補給は、こまめにしてあげましょう。
7月15日に、トウモロコシの皮むきの食育があります。上手にさわれるかな？