

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

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



21(水)	<b>野菜うどん</b> 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)	<b>野菜うどん</b> 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)	<b>じゃこ粥</b> (米、しらす、ねぎ)
26(月)	<b>野菜うどん、とうふそぼろ煮、じゃが芋煮</b> (うどん、玉ねぎ、人参、鶏肉、ねぎ、豆腐、ニラ、じゃが芋)	<b>野菜うどん、とうふそぼろ煮、じゃが芋煮</b> (うどん、玉ねぎ、人参、豚肉、ねぎ、豆腐、にら、じゃが芋)	<b>きな粉粥</b> (米、きな粉)
27(火)	<b>7倍粥、野菜スープ</b> 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)	<b>5倍粥、すまし汁</b> 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)	<b>人参粥</b> (米、人参)
28(水)	<b>7倍粥、野菜スープ</b> <b>ツナの卵黄とじ、納豆和え</b> (米、南瓜、ねぎ、ツナ水煮、人参、玉ねぎ、小松菜、納豆、大根)	<b>5倍粥、みそ汁</b> 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)	<b>青のり粥</b> (米、青のり)
29(木)	<b>パン粥、野菜スープ</b> 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)	<b>スティックパン、野菜スープ</b> 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)	<b>しらす粥</b> (米、しらす)
30(金)	<b>7倍粥、野菜スープ</b> 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)	<b>5倍粥、みそ汁</b> 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)	<b>赤ちゃん用菓子</b> (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？