

	中期食	後期食
1(木)	7倍粥(米) 野菜スープ(たまねぎ、ほうれん草) じゃが芋のトマト煮(鶏ひき肉、じゃがいも、トマト) 小松菜の煮浸し(小松菜、人参)	5倍粥(米)、野菜スープ(たまねぎ、ほうれん草) じゃが芋のトマト煮(鶏ひき肉、じゃがいも、トマト) 小松菜の煮浸し(小松菜、人参)
2(金)	パン粥(食パン)、豆乳スープ(豆乳、南瓜) 野菜の卵黄とじ(卵黄、粉チーズ、たまねぎ、ピーマン) ブロッコリー煮浸し(ツナ水煮、ブロッコリー) バナナ	スティックパン(食パン)、豆乳スープ(豆乳、南瓜) オムレツ(卵、粉チーズ、たまねぎ、ピーマン) ブロッコリー煮浸し(ツナ水煮、ブロッコリー) バナナ
5(月)	7倍粥(米)、野菜スープ(じゃがいも、人参) 野菜と肉の煮物(鶏ひき肉、大根、小松菜) つぶし人参のトロトロ煮(人参、たまねぎ) ヨーグルト	5倍粥(米)、みそ汁(じゃがいも、人参) 肉団子煮(鶏ひき肉、大根) 野菜の胡麻和え(小松菜、絹さや、たまねぎ、ごま) ヨーグルト
6(火)	7倍粥(米)、野菜スープ(人参、たまねぎ、ねぎ) 煮魚(鮭) かぶのとろとろ煮(豆腐、かぶ、きゅうり)	5倍粥(米)、みそ汁(豆腐、人参、たまねぎ、ねぎ) 煮魚(鮭) ひじきと胡瓜の和え物(ひじき、きゅうり、かぶ、コーン)
7(水)	にゅうめん(そうめん、鶏ひき肉、たまねぎ、人参) ツナの野菜煮(ツナ水煮、きゅうり、人参) さつまい煮(さつまい、ほうれん草)	にゅうめん(そうめん、鶏ひき肉、たまねぎ、人参) ツナの野菜煮(ツナ水煮、きゅうり、オクラ) さつまい煮(さつまい、ほうれん草) メロン
8(木)	7倍粥(米)、野菜スープ(人参、たまねぎ) 高野豆腐煮(高野豆腐、なす) キャベツとささみの煮浸し(ささみ、キャベツ、きゅうり) バナナ	5倍粥(米)、みそ汁(人参、たまねぎ) 高野豆腐煮(高野豆腐、なす) キャベツとささみの煮浸し(ささみ、キャベツ、きゅうり) バナナ
9(金)	パン粥(食パン)、コーンスープ(クリームコーン、たまねぎ) 大豆のそぼろ煮(大豆、人参、きゅうり) 煮浸し(たまねぎ、キャベツ)	スティックパン(食パン)、コーンスープ(クリームコーン、たまねぎ) 大豆のそぼろ煮(大豆、人参) マカロニサラダ(マカロニ、キャベツ、きゅうり)



	中期食	後期食
12(月)	7倍粥(米)、野菜スープ(たまねぎ、にら) 野菜と鶏の煮物(鶏ひき肉、ピーマン、たまねぎ) ほうれん草煮浸し(ほうれん草、人参)	5倍粥(米)、野菜スープ(たまねぎ、にら、もやし) 肉団子煮(鶏ひき肉) ほうれん草煮浸し(ほうれん草、コーン、ピーマン)
13(火)	野菜うどん(うどん、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ) じゃが芋煮(じゃがいも、ねぎ、人参) バナナ	野菜うどん(うどん、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ) 里芋煮物(里芋、ねぎ、人参) バナナ
14(水)	7倍粥(米)、野菜スープ(じゃがいも、ピーマン) 豆腐そぼろ煮(豆腐、鶏ひき肉) 小松菜煮浸し(粉チーズ、小松菜、たまねぎ)	5倍粥(米)、みそ汁(じゃがいも、ピーマン、絹さや) 豆腐と肉団子煮(豆腐、鶏ひき肉) 小松菜煮浸し(粉チーズ、小松菜、たまねぎ)
15(木)	7倍粥(米)、野菜スープ(ねぎ、豆腐、わかめ) 煮魚(鮭) 南瓜煮(かぼちゃ)	5倍粥(米)、みそ汁(ねぎ、豆腐、わかめ) 煮魚(鮭) 南瓜とコーン煮(かぼちゃ、コーン)
16(金)	パン粥(食パン)、野菜スープ(人参、きゅうり) とりそぼろ卵黄とじ煮(鶏ひき肉、卵黄) じゃが芋煮(じゃがいも、かぶ) バナナ	スティックパン(食パン)、野菜スープ(人参、きゅうり) とりそぼろたまごとじ煮(鶏ひき肉、卵) じゃが芋煮(じゃがいも、かぶ) バナナ
19(月)	7倍粥(米)、野菜スープ(たまねぎ、じゃがいも) 煮魚(鱈) 豆腐和え(豆腐、ほうれん草、人参)	5倍粥(米)、みそ汁(たまねぎ、じゃがいも、人参) 煮魚(鱈) 白和え(豆腐、ほうれん草、コーン缶、ごま)
20(火)	7倍粥(米)、野菜スープ(小松菜、人参) 高野豆腐煮(高野豆腐、人参) ほうれん草のヨーグルト和え(ヨーグルト、ほうれん草、粉チーズ)	5倍粥(米)、すまし汁(小松菜、人参) 高野豆腐煮(高野豆腐、人参) ほうれん草のヨーグルト和え(ヨーグルト、ほうれん草、粉チーズ)



	中期食	後期食
21(水)	野菜うどん (うどん、たまねぎ、人参) レバー煮 (鶏レバー、トマト) ブロッコリー煮浸し (ブロッコリー)	野菜うどん (うどん、たまねぎ、人参) レバー煮 (鶏レバー、トマト) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー)
26(月)	野菜うどん (うどん、ねぎ、にら) とうふそぼろ煮 (豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ) じゃが芋煮 (じゃがいも、人参)	野菜うどん (うどん、ねぎ、にら) とうふそぼろ煮 (豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ) じゃがいも煮 (じゃがいも、人参)
27(火)	7倍粥 (米)、野菜スープ (ほうれん草、人参) 鶏肉と野菜煮 (鶏ひき肉、麩、たまねぎ) 枝豆の豆腐和え (枝豆、ねぎ、人参)	5倍粥 (米)、すまし汁 (ほうれん草、人参、麩) 鶏肉と野菜煮 (鶏ひき肉、麩、たまねぎ) ひじきサラダ (ひじき、枝豆、人参)
28(水)	7倍粥 (米)、野菜スープ (人参、大根) ツナの卵黄とじ (ツナ水煮、卵黄、かぼちゃ) 納豆和え (納豆、小松菜、たまねぎ)	5倍粥 (米)、みそ汁 (人参、大根) ツナの卵とじ (ツナ水煮、卵、かぼちゃ) 納豆和え (納豆、小松菜、たまねぎ)
29(木)	7倍粥 (米)、野菜スープ (たまねぎ、わかめ) 煮魚 (鮭) ほうれん草煮浸し (ほうれん草、ピーマン、人参)	5倍粥 (米)、みそ汁 (たまねぎ、わかめ、もやし) 煮魚 (鮭) 法蓮草煮浸し (ほうれん草、ピーマン、人参)
30(金)	パン粥 (食パン)、野菜スープ (小松菜、なす) 鶏肉豆乳煮 (鶏ひき肉、豆乳、かぼちゃ、ピーマン) 野菜トマト煮 (トマト、キャベツ、きゅうり)	スティックパン (食パン)、野菜スープ (小松菜、なす) 鶏肉豆乳煮 (鶏ひき肉、豆乳、かぼちゃ、ピーマン) 野菜トマト煮 (トマト、キャベツ、きゅうり)



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月は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？