

7月の予定献立表【幼児・離乳食 完了期】

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	ごはん なすの味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★じゃこトースト	牛乳・さけ・油揚げ・しらす干し	クラッカー・米・焼きふ・さとう・食パン・卵なしマヨネーズ	なす・にんじん・たまねぎ・こまつな・あおのり
2 金	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照り焼き にんじんシリシリ	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★きなこスナック	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・きな粉	ウエハース・米・さとう・焼きふ・なたね油	たまねぎ・にんじん・ねぎ・わかめ
3 土	お弁当	麦茶(午前) クラッカー 麦茶(午後) せんべい			
5 月	ごはん じゃがいもの味噌汁 たらのごま照り焼き ごぼうサラダ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★ジャムサンド	牛乳・たら	ビスケット・米・じゃがいも・焼きふ・ごま・卵なしマヨネーズ・食パン	にんじん・わかめ・ごぼう・コーン・マーマレードジャム
6 火	和風パスタ ひじきサラダ オレンジ	牛乳(午前) ゆでにんじん 牛乳(午後) ★昆布おにぎり	牛乳・ツナ	スパゲティ・ごまドレッシング・米	にんじん・たまねぎ・ねぎ・ぶなしめじ・ひじき・にんじん・えだまめ・コーン・オレンジ・塩昆布
7 水	鮭寿司 オクラ入りそうめん汁 星のハンバーグ 五目豆	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) 七夕ゼリー	牛乳・鮭フレーク・大豆	せんべい・米・さとう・ごま・そうめん・こんにやく・七夕ゼリー	きゅうり・にんじん・オクラ・ねぎ・ごぼう
8 木	ごはん 野菜スープ タンドリーフィッシュ ラタトゥイユ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★じゃがいももち	牛乳・さわら・ヨーグルト・ツナ	クラッカー・米・マカロニ・カレー粉・じゃがいも・片栗粉・なたね油・さとう	キャベツ・にんじん・たまねぎ・なす・赤ピーマン・黄ピーマン・トマト缶
9 金	ごはん えのきのすまし汁 豚肉のしょうが焼き オクラとほうれん草のお浸し	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) すいか	牛乳・豚肉・ちくわ	ウエハース・米・焼きふ	えのきたけ・にんじん・ねぎ・たまねぎ・しょうが・オクラ・ほうれん草・すいか
10 土	お弁当	麦茶(午前) ビスケット 麦茶(午後) せんべい			
12 月	ごはん ごぼうの味噌汁 さばの塩焼き 高野豆腐の煮物	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★レーズン蒸しパン	牛乳・さば・高野豆腐	ビスケット・米・さとう・ホットケーキミックス・なたね油	ごぼう・にんじん・たまねぎ・わかめ・グリーンピース・しいたけ・レーズン
13 火	ごはん かぼちゃの味噌汁 からあげ マカロニタマゴサラダ	牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳(午後) プチパン	牛乳・チーズ・鶏肉・鶏卵・ハム	米・薄力粉・なたね油・マカロニ・卵なしマヨネーズ・プチパン	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうが・きゅうり
14 水	ごはん えのきのすまし汁 鮭の塩焼き 棒々鶏サラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) オレンジ *煮干し	牛乳・さけ・ささみ	せんべい・米・焼きふ・さとう・ごま	えのきたけ・にんじん・ねぎ・きゅうり・りよくとうもやし・トマト・オレンジ
15 木	食パン ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★牛しぐれおにぎり	牛乳・大豆・豚肉・牛肉	クラッカー・食パン・じゃがいも・さとう・米	たまねぎ・にんじん・トマト缶・キャベツ・にんじん・コーン・しょうが
16 金	麻婆茄子丼 中華スープ 春雨サラダ	牛乳(午前) バナナ 牛乳(午後) ★ごまビスケット	牛乳・豚肉・ハム	米・さとう・片栗粉・ごま油・春雨・薄力粉・なたね油・ごま	バナナ・なす・にんじん・たまねぎ・しょうが・チンゲンサイ・りよくとうもやし・コーン・きゅうり
17 土	お弁当	麦茶(午前) クラッカー 麦茶(午後) せんべい			
19 月	ごはん しめじの味噌汁 白身魚のパーベキューソース ひじきの煮物	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★りんごゼリー	牛乳・鯛	ビスケット・米・さとう・赤こんにやく・ごま油	ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・わかめ・ひじき・えだまめ・寒天・りんごジュース
20 火	ごはん わかめスープ 鶏肉の甘酢あんかけ ちんげん菜のツナ和え	牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳(午後) バナナ おしゃぶり昆布	牛乳・チーズ・鶏肉・ツナ	米・さとう・片栗粉	たまねぎ・にんじん・コーン・わかめ・青ピーマン・なす・チンゲンサイ・にんじん・りよくとうもやし・バナナ・こんぶ
21 水	ごはん 冬瓜の味噌汁 かれないの西京焼き もやしの塩昆布和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★米粉ブラウニー	牛乳・かれない・木綿豆腐	せんべい・米・焼きふ・米粉・片栗粉・なたね油・さとう	とうがん・にんじん・ねぎ・りよくとうもやし・きゅうり・塩昆布
22 木	海の日				
23 金	スポーツの日				
24 土	お弁当	麦茶(午前) ビスケット 麦茶(午後) せんべい			
26 月	ごはん しめじのすまし汁 たらつけ焼き 炒り豆腐	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) フライドポテト	牛乳・たら・木綿豆腐	ビスケット・米・焼きふ・さとう・ごま油・フライドポテト・なたね油	ぶなしめじ・にんじん・わかめ・しいたけ・さやいんげん
27 火	ごはん もやしの味噌汁 松風焼き ポテトサラダ	牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳(午後) フルーチェ	牛乳・鶏肉・ハム	米・パン粉・片栗粉・さとう・ごま・じゃがいも・卵なしマヨネーズ・フルーチェ	りよくとうもやし・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうが・きゅうり
28 水	きつねうどん ちくわの甘煮 キャベツのおかか和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ベジピラフ	牛乳・油揚げ・ちくわ・かつお節	せんべい・うどん・ごま油・さとう・米	にんじん・ねぎ・わかめ・キャベツ・にんじん・りよくとうもやし・たまねぎ・さやいんげん
29 木	ごはん 豆腐の味噌汁 さわらの電田揚げ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) オレンジ *せんべい	牛乳・絹ごし豆腐・さわら・鶏肉	クラッカー・米・片栗粉・なたね油・さとう	にんじん・えのきたけ・わかめ・しょうが・かぼちゃ・オレンジ
30 金	夏野菜キーマカレー ハム入り人参のマリネ チーズ	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) とうもろこし	牛乳・鶏肉・ハム・チーズ	ウエハース・米・カレールウ・さとう・オリーブ油	にんじん・たまねぎ・なす・赤ピーマン・コーン・きゅうり・とうもろこし
31 土	お弁当	麦茶(午前) クラッカー 麦茶(午後) せんべい			

※上記の献立は変更させていただく場合がございます。

※午前のおやつは未満児のみの提供です。*印のおやつは以上児のみの提供です。★印のおやつは手作りです。