

曜日		乳児 朝のおやつ	昼 食	お や つ	熱・力となる 食 品	血・骨・肉 となる食品	身体の調子を整える食品	延長おやつ
1 15	水	おせんべい 麦茶	ジャージャーめん おくらのスープ かぼちゃのサラダ パナナ	焼きおにぎり (1歳菜飯おにぎり) 麦茶	中華麺 マヨドレ 米	豚ひき チーズ 生姜 おくら 人参 コーン わかめ 南瓜 きゅうり パナナ	玉ねぎ ピーマン パプリカ 干し椎茸	ゼリー・菓子 麦茶
2	木	ビスケット 麦 茶	ごはん みそ汁（豆腐、わかめ） 鶏ちゃん焼き 青梗菜とハムのナムル メロン	かぼちゃとレーズンパン 牛 乳	米 小麦粉	木綿豆腐 鶏肉 ハム 牛乳 もやし 青梗菜 ねぎ メロン 南瓜 レーズン	わかめ キャベツ にら にんにく	さつま芋あんぱん 麦茶
3 17	金	クラッカー 麦 茶	食パン キャベツのスープ めかじきのバーベキュー マカロニカレーサラダ パナナ	梅茶漬け 麦 茶	食パン マカロニ 米 マヨドレ カレー粉	豚ひき めかじき ハム	キャベツ 生姜 玉ねぎ 胡瓜 人参 パナナ 梅干し みつば	デニッシュ 麦茶
4 18	土	おせんべい 麦 茶	鶏にゅうめん じゃが芋のトマト煮 くだもの	クロワッサン 牛 乳	そうめん じゃが芋 クロワッサン	鶏肉 ベーコン 牛乳	椎茸 人参 青梗菜 ねぎ 玉ねぎ トマト缶 くだもの	菓子盛り合わせ 麦茶
6	月	ビスケット 麦 茶	ごはん みそ汁（青梗菜、厚揚げ） 鮭の塩焼き 胡瓜とみかんの酢のもの デラウェア	チーズブレッド 牛 乳	米 パン バター コーンスターチ	厚揚げ 鮭 牛乳 クリームチーズ	青梗菜 きゅうり わかめ みかん缶 ぶどう	菓子盛り合わせ 麦茶
7★	火	クラッカー 麦 茶	十六穀米ごはん セタそうめん汁（人参、コーン、絹さや） 鶏の松風焼き ひじきの煮もの メロン	たなばたゼリー 牛 乳	米 十六穀米 そうめん けし の実 パン粉 しらたき アガー	鶏ひき 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	人参 絹さや コーン缶 ねぎ 青のり ひじき メロン みかん缶 桃缶 すいか	ラスク 麦茶
8 22	水	クラッカー 麦 茶	冷やしうどん（油揚げ、おくら、コーン） マーボーなす パナナ	ビビンバチャーハン 麦 茶	うどん 米 ごま油	油揚げ 豚ひき 生姜 にんにく いんげん パナナ もやし 小松菜	おくら コーン缶 なす ねぎ 人参	メロンパン 麦茶
9 30	木	おせんべい 麦 茶	ごはん みそ汁（ごぼう、じゃが芋、絹さや） 肉豆腐 スティック野菜（みそマヨ） デラウェア	ごまクッキー 牛 乳	米 マヨドレ ごま じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 木綿豆腐 麩 牛乳	ごぼう 絹さや 人参 ねぎ ほうれん草 きゅうり デラウェア	ゼリー・くだもの 麦茶
10	金	ビスケット 麦 茶	焼きそば（1歳焼きうどん）かぶのスープ（1～2歳のみ） チキンのハニートラップ 中華きゅうり すいか	フライドポテト 牛 乳	中華麺 はちみつ ごま油 じゃが芋	豚肉 鶏肉 牛乳 青のり 粒マスタード にんにく 胡瓜 すいか かぶ、しめじ（乳児）	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン	さつま芋あんぱん 麦茶
11 25	土	おせんべい 麦 茶	マーボーうどん かぼちゃの甘煮 くだもの	ミニウインナーパン 牛 乳	うどん ウインナーパン	豚ひき 木綿豆腐 牛乳	人参 ねぎ にら にんにく 生姜 かぼちゃ くだもの	菓子盛り合わせ 麦茶
13 27	月	ビスケット 麦 茶	ごはん みそ汁（玉ねぎ、わかめ） 豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ デラウェア	シュガーサンド 牛 乳	米 じゃが芋 食パン バター	豚肉 ハム 牛乳	わかめ 玉ねぎ キャベツ 生姜 人参 きゅうり デラウェア	菓子盛り合わせ 麦茶
14 28	火	クラッカー 麦 茶	夏野菜カレー 鶏と冬瓜のスープ 春雨中華サラダ ヨーグルト	ゆでとうもろこし お煎餅 1,2歳麦茶 幼児ジュース	米 カレールウ 春雨 おせんべい ジュース（幼児）	鶏ひき 鶏肉 ハム ヨーグルト りんご しめじ 冬瓜 胡瓜 レタス トマト とうもろこし	玉ねぎ 南瓜 なす 人参 にんにく 生姜	ゼリー・果物 麦茶
16	木	おせんべい 麦 茶	枝豆ごはん すまし汁（はんぺん、小松菜） おろしハンバーグ 青梗菜とハムのナムル メロン	きんぎょがにげた！ゼリー 牛 乳	米 パン粉 アガー	はんぺん 豚ひき 木綿豆腐 枝豆 ハム 牛乳	塩昆布 小松菜 玉ねぎ 大根 万能ねぎ 葱 もやし 青梗菜 メロン みかん、桃缶	黒糖パン 麦茶
21	火	おせんべい 麦 茶	十六穀米ごはん みそ汁（かぼちゃ、玉ねぎ） 鶏の松風焼き ひじきの煮もの メロン	チーズブレッド 牛 乳	米 十六穀米 パン粉 けし バター しらたき パン コーンスターチ	鶏ひき 木綿豆腐 油揚 クリームチーズ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 青のり ひじき 人参 メロン	ラスク 麦茶
23★	木	おせんべい 麦 茶	いわしのかばやき丼★ みそ汁（豆腐、わかめ） もやしサラダ 花豆（非常食） デラウェア	かぼちゃとレーズンパン 牛 乳	米 小麦粉	いわし 木綿豆腐 油揚げ 花豆 牛乳	生姜 わかめ もやし 胡瓜 人参 デラウェア かぼちゃ レーズン	ゼリー・果物 麦茶
24	金	おせんべい 麦 茶	バーガーパン かぶのスープ チキンのハニートラップ レタス、胡瓜、コーンのサラダ パナナ	お楽しみポテト 牛 乳	パン はちみつ じゃが芋	鶏肉 牛乳 にんにく レタス 胡瓜 コーン トマト パナナ 青のり	かぶ 人参 しめじ つぶマスタード	クリームパン 麦茶
29	水	おせんべい 麦 茶	こぎつねうどん（油揚げ、人参、ほうれん草） 鶏ちゃん焼き パナナ	ツナとコーンの包み揚げ 牛 乳	うどん ぎょうざの皮 マヨドレ	油揚げ 鶏肉 ツナ 牛乳	ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ にら にんにく パナナ コーン缶	菓子盛り合わせ 麦茶
31	金	おせんべい 麦 茶	食パン ズッキーニのサマースープ 鮭のムニエル ちりじゃこサラダ パナナ	わかめおにぎり 麦 茶	食パン 小麦粉 バター 米	ベーコン 鮭 しらす	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 みかん缶 パナナ わかめ	ラスク 麦茶

＊食べたことのない食材がある場合は家庭で複数回食べるようにしてください。

＊都合により内容が変更になる場合があります。

＊お誕生会は夏らしく「きんぎょがにげた！ゼリー」を出します

＊今月は夏野菜を多く使用します。かぼちゃ、なす、きゅうり、おくら

とうもろこし、枝豆など・・・

＊幼児さんのお手伝い

・14日（火）と28日（火）とうもろこし皮むき 15日（水）枝豆とり



今月の平均給与量		
	乳児	幼児
エネルギー	485kcal	548kcal
たんぱく質	17.1g	20.5g
脂質	16.9g	18.6g

＊土用の丑の日

26日（日）なので、23日（木）にいわし

のかば焼き丼にします。（夏バテ予防）



