7月幼児食

●卵 ▲牛乳 K/バナナ

※菓子類については、アレルギー表記していません。

日曜日	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	火	昼食	さわらの塩焼き ほうれん草の和え物 ゆかりごはん 大根のみそ汁 フルーツ	さわら 味噌	インゲン ほうれん草・キャベツ・白菜・人参 ゆかり 大根・玉葱・人参・青葱 オレンジ	油 砂糖 米	塩 淡口醤油
		おやつ	♪ジャムケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳	イチゴジャム	小麦粉・▲マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
2	水	昼食	チキンのパン粉焼き ハンバーグサラダ ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	鶏肉 厚揚げ・味噌	南瓜・枝豆・人参 玉葱・人参・青葱 パイン缶	パン粉・油 ●マヨネーズ 米	カレー粉・塩・ケチャップ・ウスターソース
		おやつ	♪シュガートースト 牛乳	▲牛乳		▲食パン・グラニュー糖・▲マーガリン	
3	木	昼食	豚肉の生姜焼き 磯辺和え ごはん わかめのみそ汁 フルーツ	豚肉 味噌	玉葱・人参・生姜 ブロッコリー・カリフラワー・人参・きざみのり わかめ・玉葱・人参・青葱 リンゴ	油 砂糖 米	濃口醤油・みりん 濃口醤油
		おやつ	♪フライドポテト 牛乳	▲牛乳		ポテト・油	塩
4	金	昼食	ハンバーグ トマトハンネ ブロッコリーサラダ ピラフ キャベツのスープ フルーツ	鶏のハンバーグ ●卵	玉葱・トマト ブロッコリー・人参・コーン 人参・ピーマン・玉葱 キャベツ・玉葱・人参・パセリ オレンジ	油 パン粉・砂糖 油・砂糖・オリーブオイル 米・油	ケチャップ 酢 塩 ▲コンソメ チキン・塩
		おやつ	♪じゃこおかかおにぎり 牛乳	しらす・かつおぶし ▲牛乳		米	淡口醤油
5	土	昼食	豚のみぞれ丼 春雨の和え物 きのこのスープ フルーツ	豚肉	白ネギ・大根 人参・コーン・きゅうり しめじ・玉葱・人参 K/バナナ	米・片栗粉・油 醤油・砂糖	濃口醤油・みりん・酒・塩・酢 淡口醤油 ガラスープ
		おやつ	おやつ(とんがりコーン・バタークッキー) 牛乳	▲牛乳		とんがりコーン・バタークッキー	
7	月	昼食	豆腐とひじきの落とし揚げ 垂手の煮物 ごはん 白菜のみそ汁 フルーツ	木綿豆腐 味噌	ひじき・コーン・枝豆 人参・インゲン 白菜・玉葱・人参・青葱 みかん缶	片栗粉・油 さといも・砂糖 米	塩・ガラスープ 淡口醤油
		おやつ	♪りんごゼリー 牛乳	▲牛乳	りんごジュース・粉寒天・洋梨缶	砂糖	
8	火	昼食	豚肉の塩だれ炒め ひじきの梅肉和え ごはん ほうれん草のみそ汁 フルーツ	豚肉 かつおぶし あけ・味噌	玉葱・人参・インゲン ひじき・もやし・きゅうり・コーン・梅 ほうれん草・玉葱・人参・青葱 オレンジ	ごま油 砂糖 米	塩 濃口醤油・淡口醤油・みりん
		おやつ	♪レーズンクッキー 牛乳	●卵 ▲牛乳	レーズン	小麦粉・砂糖・▲マーガリン	
9	水	昼食	鶏の味噌煮 小松菜の和え物 ごはん かき玉汁 フルーツ	さわら・味噌 ●卵	生姜 小松菜・キャベツ・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 パイン缶	砂糖 砂糖 米	酒 濃口醤油 淡口醤油・塩
		おやつ	♪きな粉パン 牛乳	きな粉 ▲牛乳		●/▲ロールパン・油・砂糖	
10	木	昼食	夏野菜カレー フレッシュサラダ フルーツ	牛肉	南瓜・なす・オクラ・玉葱・人参・トマト キャベツ・きゅうり・人参・コーン リンゴ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	酢・淡口醤油
		おやつ	♪フルーツヨーグルト 牛乳	▲ヨーグルト ▲牛乳	みかん缶・K/バナナ・パイン缶・黄桃缶		
11	金	昼食	かき揚げ 白菜のおひたし ごはん 豆腐のみそ汁 フルーツ	ちくわ 絹豆腐・味噌	南瓜・玉葱・ごぼう 白菜・ごまつ菜・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 K/バナナ	さつま芋・小麦粉・油 砂糖 米	淡口醤油
		おやつ	♪パイナップルケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳	パイン缶	小麦粉・▲マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
12	土	昼食	冷麺 ツナと野菜の和え物 フルーツ	●/▲ロースハム・●卵 シーチキン	きゅうり・もやし キャベツ・人参・ほうれん草 オレンジ	ラーメン・砂糖 ごま油・白ごま	冷し中華スープ 濃口醤油
		おやつ	おやつ(ココナッツサブレ・さやえんどう) 牛乳	▲牛乳		ココナッツサブレ・さやえんどう	
14	月	昼食	鶏の塩麹焼き 高野豆腐の卵とじ ごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	鶏肉 高野豆腐・●卵 味噌	ほうれん草 人参・枝豆 玉葱・人参・青葱 みかん缶	塩麹・油・砂糖 砂糖 米 さつま芋	淡口醤油 淡口醤油・みりん
		おやつ	♪バナナケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳	K/バナナ	小麦粉・▲マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
15	火	昼食	なすのトマト煮 ポテトサラダ コーンごはん 玉子のスープ フルーツ	豚肉 シーチキン ●卵	なす・玉葱・トマト きゅうり・人参 コーン 玉葱・人参・青葱 オレンジ	油 じゃが芋・●マヨネーズ 米	塩・ケチャップ 塩 ▲コンソメ チキン・塩
		おやつ	♪乳酸菌ゼリー 牛乳	▲乳酸菌飲料 ▲牛乳	粉寒天・黄桃缶	砂糖	
16	水	昼食	白身魚の磯辺揚げ 南瓜の煮物 ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	ホキ 厚揚げ・味噌	あおさ粉 南瓜・人参・インゲン 玉葱・人参・青葱 リンゴ	小麦粉・油 砂糖 米	塩 淡口醤油
		おやつ	♪いちご蒸しパン 牛乳	▲牛乳	イチゴジャム	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
17	木	昼食	豚大根 きゅうりとわかめの酢の物 ごはん 小松菜のみそ汁 フルーツ	豚肉 味噌	大根・人参・きぬさや きゅうり・コーン・もやし・わかめ 小松菜・玉葱・人参・青葱 パイン缶	油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油・みりん 酢・淡口醤油
		おやつ	♪コーンポテトパイ 牛乳	▲牛乳	コーン	キョウザの皮・じゃが芋・マヨドレ・油	
18	金	昼食	タルタルチキンソテー キャベツサラダ フライドポテト ロールパン フルーツ コンソメスープ	鶏肉・●卵	玉葱・パセリ キャベツ・きゅうり・人参・レモン汁 K/バナナ コーン・玉葱・人参・パセリ	油・●マヨネーズ 砂糖・油 ポテト・油 ▲ロールパン	濃口醤油・みりん 塩 ▲コンソメスープ
		おやつ	♪きつねおにぎり 牛乳	あけ ▲牛乳		米・砂糖	だし汁・濃口醤油
19	土	昼食	ヒビンパ舞 カリフラワーのごま和え 豚のみそ汁 フルーツ	味噌	もやし・人参・ほうれん草 カリフラワー・きゅうり・人参 玉葱・人参・青葱 オレンジ	油・ごま油・米 砂糖 米 白ごま	焼肉のタレ・酒・濃口醤油・みりん 淡口醤油
		おやつ	おやつ(味しらべ・ポップコーン) 牛乳	▲牛乳		味しらべ・ポップコーン	
22	火	昼食	牛肉のカレー炒め ひじきサラダ ごはん 里芋のみそ汁 フルーツ	牛肉 シーチキン 味噌	キャベツ・玉葱・人参 ひじき・白菜・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 みかん缶	油 米 さといも	濃口醤油・カレー粉 和風ごま醤油ドレ
		おやつ	♪ワインナーケーキ 牛乳	ワインナー・豆乳 ▲牛乳		小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー・ケチャップ
23	水	昼食	アジの南蛮風 三色和え ごはん 玉ねぎスープ フルーツ	アジ	玉葱・人参・ピーマン 枝豆・コーン・人参 玉葱・人参・青葱 パイン缶	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米	塩・コショウ・酢・濃口醤油 淡口醤油 ガラスープ
		おやつ	♪菜めしおにぎり 牛乳	▲牛乳	菜めし	米	
24	木	昼食	揚げ豆腐のきのこあんかけ ほうれん草のツナ和え ごはん 豚のみそ汁 フルーツ	木綿豆腐 シーチキン 味噌	玉葱・えのき・しいたけ・きぬさや ほうれん草・白菜・キャベツ・人参 玉葱・人参・わかめ・青葱 オレンジ	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米 塩	濃口醤油 淡口醤油
		おやつ	♪さつま芋も蒸しパン 牛乳	▲牛乳		小麦粉・砂糖・さつま芋・油	ベーキングパウダー
25	金	昼食	鮭チャーハン 垂手の煮物 具だくさんスープ フルーツ	鮭フレーク 厚揚げ	コーン・玉葱・青葱 人参・きぬさや ごぼう・玉葱・人参・えのき K/バナナ	米・ごま油 さといも・砂糖 淡口醤油 淡口醤油・塩	
		おやつ	♪肉まん 牛乳	●シューマイ ▲牛乳		小麦粉・油	ベーキングパウダー・塩
26	土	昼食	ナポリタン コーンサラダ じゃが芋のスープ フルーツ	ワインナー	玉葱・人参・ピーマン コーン・キャベツ・きゅうり・人参 玉葱・人参・青葱 リンゴ	スパゲティ・油 砂糖・油 じゃが芋	ケチャップ 酢・淡口醤油 ▲コンソメ チキン・塩
		おやつ	おやつ(かっぱえびせん・ビスコ) 牛乳	▲牛乳		ビスコ・かっぱえびせん	
28	月	昼食	とんかつ 梅おかか和え ごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	●/▲とんかつ かつおぶし 味噌	白菜・キャベツ・コーン・人参・梅 玉葱・人参・青葱 みかん缶	油 砂糖 米 さつま芋	ケチャップ・とんかつソース 淡口醤油
		おやつ	♪お麩ラスク 牛乳	▲牛乳		塩・グラニュー糖・▲マーガリン	
29	火	昼食	ゆで豚のごまだれかけ 金平れんこん ごはん えのきのすまし汁 フルーツ	豚肉 味噌	キャベツ・人参・きゅうり れんこん・人参 えのき・玉葱・人参・青葱 オレンジ	油・砂糖 米	酒・ごま油 濃口醤油 淡口醤油・塩
		おやつ	♪かぼちゃマフィン 牛乳	豆乳 ▲牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
30	水	昼食	肉団子の中巻煮 オクラの中巻和え ごはん わかめスープ フルーツ	ミートボール	大根・玉葱・人参・インゲン オクラ・人参・コーン わかめ・玉葱・人参・青葱 パイン缶	砂糖・ごま油・片栗粉 砂糖・ごま油・白ごま 米	濃口醤油 淡口醤油 ガラスープ
		おやつ	♪お好み焼き 牛乳	豚肉・●卵・かつおぶし ▲牛乳	キャベツ・あおさ粉	小麦粉・油	だし汁・お好みソース
31	木	昼食	きせい豆腐 ブロッコリーのごま和え ごはん キャベツのみそ汁 フルーツ	木綿豆腐・豚肉・●卵 味噌	人参・ひじき・玉葱・キヌサヤ ブロッコリー・コーン・人参 キャベツ・玉葱・人参・青葱 リンゴ	白ごま・砂糖 米	濃口醤油・みりん 濃口醤油
		おやつ	♪ジャムサンド 牛乳	▲牛乳	イチゴジャム	▲食パン	

日曜日	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	火	昼食	さわらの塩焼き ほうれん草の和え物 ゆかりごはん 大根のみそ汁 フルーツ	さわら 味噌	インゲン ほうれん草・キャベツ・白菜・人参 ゆかり 大根・玉葱・人参・青葱 オレンジ	油 砂糖 米	塩 淡口醤油
		おやつ	トジャムケーキ 牛乳	卵・牛乳 牛乳	イチゴジャム	小麦粉・マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
2	水	昼食	チキンのパン粉焼き パンフキンサラダ ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	鶏肉 厚揚げ・味噌	南瓜・枝豆・人参 玉葱・人参・青葱 パイン缶	パン粉・油 マヨネーズ 米	カレー粉・塩・ケチャップ・ウスターソース
		おやつ	トスティックシュガートースト 牛乳	牛乳		食パン・グラニュー糖・マーガリン	
3	木	昼食	豚肉の生姜焼き 磯辺和え ごはん わかめのみそ汁 フルーツ	豚肉 味噌	玉葱・人参・生姜 ブロッコリー・カリフラワー・人参・きざみり わかめ・玉葱・人参・青葱 リンゴ	油 砂糖 米	濃口醤油・みりん 濃口醤油
		おやつ	ト焼きポテト 牛乳	牛乳		ポテト・油	塩
4	金	昼食	ハンバーグ トマトペンネ ブロッコリーサラダ ピラフ キャベツのスープ フルーツ	里のハンバーグ 卵	玉葱・トマト ブロッコリー・人参・コーン 人参・ピーマン・玉葱 キャベツ・玉葱・人参・パセリ オレンジ	油 パン粉・砂糖 酢 油・砂糖・オリーブオイル 米・油	ケチャップ 酢 塩 コンソメ チキン・塩
		おやつ	トじゃこおかかおにぎり 牛乳	しらす・かつおぶし 牛乳		米	淡口醤油
5	土	昼食	豚のみぞれ丼 春雨の和え物 きのこのスープ フルーツ	豚肉	白ネギ・大根 人参・コーン・きゅうり しめじ・玉葱・人参 バナナ	米・片栗粉・油 春雨・砂糖	濃口醤油・みりん・酒・塩・酢 淡口醤油 ガラスープ
		おやつ	おやつ(とんがりパン・バナナ) 牛乳	牛乳		とんがりパン・バター・クッキー	
7	月	昼食	豆腐の野菜あんかけ 里芋の煮物 ごはん 白菜のみそ汁 フルーツ	木綿豆腐 味噌	コーン・枝豆 人参・インゲン 白菜・玉葱・人参・青葱 みかん缶	砂糖・片栗粉 さといも・砂糖 米	だし汁・濃口醤油・みりん 淡口醤油
		おやつ	トりんごゼリー 牛乳	牛乳	りんごジュース・粉寒天・洋梨缶	砂糖	
8	火	昼食	豚肉の塩だれ炒め ひじきの和え物 ごはん ほうれん草のみそ汁 フルーツ	豚肉 かつおぶし あげ・味噌	玉葱・人参・インゲン ひじき・もやし・きゅうり・コーン ほうれん草・玉葱・人参・青葱 オレンジ	ごま油 砂糖 米	塩 濃口醤油・淡口醤油・みりん
		おやつ	トクッキー 牛乳	卵 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン	
9	水	昼食	鯖の味噌煮 小松菜の和え物 ごはん かき玉汁 フルーツ	さわら・味噌 卵	生姜 小松菜・キャベツ・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 パイン缶	砂糖 砂糖 米	酒 濃口醤油 淡口醤油・塩
		おやつ	トきな粉まぶしパン 牛乳	きな粉 牛乳		ロールパン・砂糖	
10	木	昼食	夏野菜カレー フレンチサラダ フルーツ	牛肉	南瓜・なす・オクラ・玉葱・人参・トマト キャベツ・きゅうり・人参・コーン リンゴ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	酢・淡口醤油
		おやつ	トフルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 牛乳	みかん缶・バナナ・パイン缶・黄桃缶		
11	金	昼食	炊き合わせ 白菜のおひたし ごはん 豆腐のみそ汁 フルーツ	ちくわ 絹豆腐・味噌	南瓜・玉葱・ごぼう 白菜・ごま菜・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 バナナ	さつま芋・油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油・みりん 淡口醤油
		おやつ	トパイナップルケーキ 牛乳	卵・牛乳 牛乳	パイン缶	小麦粉・マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
12	土	昼食	冷麺 ツナと野菜の和え物 フルーツ	ロースハム・卵 シーチキン	きゅうり・もやし キャベツ・人参・ほうれん草 オレンジ	ラーメン冷凍・砂糖 ごま油・白ごま	冷し中華スープ 濃口醤油
		おやつ	おやつ(トカッパレ・さやえんどう) 牛乳	牛乳		ココナッツザブレ・さやえんどう	
14	月	昼食	鶏の塩焼き 高野豆腐の卵とじ ごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	鶏肉 高野豆腐・卵 味噌	ほうれん草 人参・枝豆 玉葱・人参・青葱 みかん缶	塩・油・砂糖 砂糖 米 さつま芋	淡口醤油 淡口醤油・みりん
		おやつ	トバナナケーキ 牛乳	卵・牛乳 牛乳	バナナ	小麦粉・マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
15	火	昼食	なすのトマト煮 ポテトサラダ コーンごはん 玉子のスープ フルーツ	豚肉 シーチキン 卵	なす・玉葱・トマト きゅうり・人参 コーン 玉葱・人参・青葱 オレンジ	油 じゃが芋・マヨネーズ 米	塩・ケチャップ 塩 コンソメ チキン・塩
		おやつ	ト乳酸菌ゼリー 牛乳	乳酸菌飲料 牛乳	粉寒天・黄桃缶	砂糖	
16	水	昼食	白身魚の磯辺焼き 南瓜の煮物 ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	ホキ 厚揚げ・味噌	あおさ粉 南瓜・人参・インゲン 玉葱・人参・青葱 リンゴ	小麦粉・油 砂糖 米	塩 淡口醤油
		おやつ	トいちご蒸しパン 牛乳	牛乳	イチゴジャム	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
17	木	昼食	豚大根 きゅうりとわかめの酢の物 ごはん 小松菜のみそ汁 フルーツ	豚肉 味噌	大根・人参・きぬさや きゅうり・コーン・もやし・わかめ 小松菜・玉葱・人参・青葱 パイン缶	油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油・みりん 酢・淡口醤油
		おやつ	トコーンポテトパイ 牛乳	牛乳	コーン	ギョーザの皮・じゃが芋・マヨドレ・油	
18	金	昼食	タルタルチキンソテー キャベツサラダ 焼きポテト ロールパン フルーツ コーンスープ	鶏肉・卵 味噌	玉葱・パセリ キャベツ・きゅうり・人参・レモン汁 バナナ コーン・玉葱・人参・パセリ	油・マヨネーズ 砂糖・油 ポテト・油 ロールパン	濃口醤油・みりん 塩
		おやつ	トきつねおにぎり 牛乳	あげ 牛乳		米・砂糖	だし汁・濃口醤油
19	土	昼食	ビビンバ カリフラワーのごま和え 豚のみそ汁 フルーツ	牛肉 味噌	もやし・人参・ほうれん草 カリフラワー・きゅうり・人参 玉葱・人参・青葱 オレンジ	油・ごま油・米 砂糖・白ごま 塩	焼肉のタレ・酒・濃口醤油・みりん 淡口醤油
		おやつ	おやつ(味しらべ・トアップ) 牛乳	牛乳		味しらべ・ポップコーン	
22	火	昼食	牛肉のカレー炒め ひじきサラダ ごはん 里芋のみそ汁 フルーツ	牛肉 シーチキン 味噌	キャベツ・玉葱・人参 ひじき・白菜・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 みかん缶	油 米 さといも	濃口醤油・カレー粉 和風ごま醤油ドレ
		おやつ	トワインナーケーキ 牛乳	ワインナー・豆乳 牛乳		小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー・ケチャップ
23	水	昼食	アジの南蛮風 三色和え ごはん 玉ねぎスープ フルーツ	アジ 絹豆腐	玉葱・人参・ピーマン 枝豆・コーン・人参 玉葱・人参・青葱 パイン缶	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米	塩・コショウ・酢・濃口醤油 淡口醤油
		おやつ	ト菜めしおにぎり 牛乳	牛乳	菜めし	米	ガラスープ
24	木	昼食	焼き豆腐のきのごあんかけ ほうれん草のツナ和え ごはん 豚のみそ汁 フルーツ	木綿豆腐 シーチキン 味噌	玉葱・えのき・しいたけ・きぬさや ほうれん草・白菜・キャベツ・人参 玉葱・人参・わかめ・青葱 オレンジ	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米 塩	濃口醤油 淡口醤油
		おやつ	トさつまいも蒸しパン 牛乳	牛乳		小麦粉・砂糖・さつま芋・油	ベーキングパウダー
25	金	昼食	鮭チャーハン 里芋の煮物 具だくさんスープ フルーツ	鮭フレーク 厚揚げ	コーン・玉葱・青葱 人参・きぬさや ごぼう・玉葱・人参・えのき バナナ	米・ごま油 さといも・砂糖	塩・淡口醤油 淡口醤油・塩
		おやつ	ト肉まん 牛乳	シューマイ 牛乳		小麦粉・油	ベーキングパウダー・塩
26	土	昼食	きざみナポリタン コーンサラダ じゃが芋のスープ フルーツ	ワインナー	玉葱・人参・ピーマン コーン・キャベツ・きゅうり・人参 玉葱・人参・青葱 リンゴ	スバグティ・油 砂糖・油 じゃが芋	ケチャップ 酢・淡口醤油 コンソメ チキン・塩
		おやつ	おやつ(トっぱえびせん・ビス) 牛乳	牛乳		ビスコ・トっぱえびせん	
28	月	昼食	白身魚のパン粉焼き おかか和え ごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	たら かつおぶし 味噌	白菜・キャベツ・コーン・人参 玉葱・人参・青葱 みかん缶	パン粉・油 砂糖 米 さつま芋	塩・ケチャップ・とんかつソース 淡口醤油
		おやつ	トお麩ラスク 牛乳	牛乳		塩・グラニュー糖・マーガリン	
29	火	昼食	ゆで豚のごまだれかけ 金平れんこん ごはん えのきのすまし汁 フルーツ	豚肉	キャベツ・人参・きゅうり れんこん・人参 えのき・玉葱・人参・青葱 オレンジ	油・砂糖 米	酒・ごま油 濃口醤油 淡口醤油・塩
		おやつ	トかぼちゃマフィン 牛乳	豆乳 牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
30	水	昼食	肉団子の中華煮 オクラの中華和え ごはん わかめスープ フルーツ	ミートボール	大根・玉葱・人参・インゲン オクラ・人参・コーン わかめ・玉葱・人参・青葱 パイン缶	砂糖・ごま油・片栗粉 砂糖・ごま油・白ごま 米	濃口醤油 淡口醤油
		おやつ	トお好み焼き 牛乳	豚肉・卵・かつおぶし 牛乳	キャベツ・あおさ粉	小麦粉・油	だし汁・お好みソース
31	木	昼食	ぎせい豆腐 ブロッコリーのごま和え ごはん キャベツのみそ汁 フルーツ	木綿豆腐・豚肉・卵 味噌	人参・ひじき・玉葱・キヌサヤ ブロッコリー・コーン・人参 キャベツ・玉葱・人参・青葱 リンゴ	白ごま・砂糖 米	濃口醤油・みりん 濃口醤油
		おやつ	トスティックジャムサンド 牛乳	牛乳	イチゴジャム	食パン	

7月後期食

※菓子類については、アレルギー表記していません。

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	火	昼食	豆腐の煮物 ほうれん草煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	ほうれん草・人参・白菜・インゲン キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
2	水	昼食	ささみの煮物 かぼちゃ煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	南瓜・玉葱 人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
3	木	昼食	豚肉の煮物 ブロッコリー煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	ブロッコリー・カリフラワー・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
4	金	昼食	白身魚の煮物 玉ねぎのケチャップ煮 全粥 すまし汁風	タラ 味噌	玉葱・人参・ブロッコリー キャベツ	砂糖 米	濃口醤油・だし汁 ケチャップ 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪オレンジ		オレンジ		
5	土	昼食	豚肉の煮物 大根煮 全粥 すまし汁風	豚肉 味噌	大根・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(ワガビ・スウト・玉子ホ-0)			ワガビ・スウト・玉子ホ-0	
7	月	昼食	ささみの煮物 白菜煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	白菜・人参・インゲン 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
8	火	昼食	豚肉の煮物 ほうれん草煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	インゲン ほうれん草・玉葱 人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
9	水	昼食	白身魚の煮物 小松菜煮 全粥 すまし汁風	タラ 味噌	こまつ菜・玉葱・人参 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪マカロニきな粉		きな粉		マカロニ
10	木	昼食	豆腐の煮物 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐 味噌	人参・玉葱・キャベツ 南瓜	じゃが芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
11	金	昼食	白身魚とかぼちゃのやわらか煮 さつま芋煮 全粥 みそ汁風	タラ 味噌	南瓜 こまつ菜・玉葱・人参 白菜	さつま芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
12	土	昼食	豆腐の煮物 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐 味噌	キャベツ・人参 ほうれん草	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(ワガビ・スウト・玉子ホ-0)			ワガビ・スウト・玉子ホ-0	
14	月	昼食	ささみの煮物 荒野豆腐の含め煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	玉葱 人参	さつま芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
15	火	昼食	豚肉の煮物 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	豚肉 味噌	人参・インゲン 玉葱	じゃが芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
16	水	昼食	白身魚の煮物 人参煮 全粥 みそ汁風	タラ 味噌	人参・玉葱・インゲン 南瓜	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪蒸しパン			小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー
17	木	昼食	豚肉の煮物 小松菜煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	小松菜・大根・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
18	金	昼食	ささみの煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	ササミ 味噌	人参・玉葱 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
19	土	昼食	豆腐の煮物 ほうれん草煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	ほうれん草・人参・カリフラワー 玉葱	米 麩	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(ワガビ・スウト・玉子ホ-0)			ワガビ・スウト・玉子ホ-0	
22	火	昼食	白身魚の煮物 白菜煮 全粥 みそ汁風	タラ 味噌	白菜・人参・玉葱 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
23	水	昼食	豆腐の煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐 味噌	玉葱 人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
24	木	昼食	白身魚の煮物 ほうれん草煮 全粥 みそ汁風	タラ 味噌	ほうれん草・キャベツ・人参・玉葱 白菜	米 麩	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ蒸しパン			小麦粉・砂糖・さつま芋	ベーキングパウダー
25	金	昼食	豆腐の煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐 味噌	人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
26	土	昼食	白身魚の煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ 味噌	人参・キャベツ・玉葱	米 じゃが芋	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(ワガビ・スウト・玉子ホ-0)			ワガビ・スウト・玉子ホ-0	
28	月	昼食	白身魚の煮物 白菜煮 全粥 みそ汁風	タラ 味噌	白菜・キャベツ・人参 玉葱	じゃが芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
29	火	昼食	豚肉の煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	豚肉 味噌	人参・玉葱 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
30	水	昼食	白身魚の煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ 味噌	玉葱・キャベツ・人参・インゲン 大根	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
31	木	昼食	豚肉の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	キャベツ・人参・ブロッコリー 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		

7月中期食

※菓子類については、アレルギー表記していません。

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	火	昼食	豆腐の煮込み ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ほうれん草・人参・白菜・インゲン	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		キャベツ 南瓜		
2	水	昼食	ささみの煮物 かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	ササミ	南瓜・玉葱	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		人参	さつま芋	だし汁
3	木	昼食	豆腐の煮込み ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ブロッコリー・カリフラワー・人参	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ		玉葱	じゃが芋	だし汁
4	金	昼食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱・人参・ブロッコリー	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪オレンジ		キャベツ オレンジ		だし汁
5	土	昼食	豆腐の煮込み 大根煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	大根・人参	米	だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(マナビ'スケット・玉子* -0)			マナビ'スケット・玉子* -0	だし汁
7	月	昼食	ささみの煮物 白菜煮 全粥 すまし汁風	ササミ	白菜・人参・インゲン	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		玉葱	さつま芋	だし汁
8	火	昼食	豆腐の煮込み ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	インゲン ほうれん草・玉葱	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ		人参	じゃが芋	だし汁
9	水	昼食	白身魚のやわらか煮 小松菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	こまつ菜・玉葱・人参	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪マカロニきな粉	きな粉	キャベツ	マカロニ	だし汁
10	木	昼食	豆腐の煮込み じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・玉葱・キャベツ	じゃが芋 米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		南瓜 リンゴ・人参		だし汁
11	金	昼食	白身魚とかぼちゃのやわらか煮 さつま芋煮 全粥 すまし汁風	タラ	南瓜 こまつ菜・玉葱・人参	さつま芋 米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪バナナ		白菜 バナナ		だし汁
12	土	昼食	豆腐の煮込み キャベツ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	キャベツ・人参	米	だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(マナビ'スケット・玉子* -0)		ほうれん草	マナビ'スケット・玉子* -0	だし汁
14	月	昼食	ささみの煮物 さつま芋煮 全粥 すまし汁風	ササミ	玉葱	さつま芋 米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪バナナ		人参 バナナ		だし汁
15	火	昼食	豆腐の煮込み じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・インゲン	じゃが芋 米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		玉葱	さつま芋	だし汁
16	水	昼食	白身魚のやわらか煮 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・玉葱・インゲン	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		南瓜 リンゴ・人参		だし汁
17	木	昼食	豆腐の煮込み 小松菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	小松菜・大根・人参	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ		玉葱	じゃが芋	だし汁
18	金	昼食	ささみの煮物 人参煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参・玉葱	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		キャベツ 南瓜		だし汁
19	土	昼食	豆腐の煮込み ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ほうれん草・人参・カリフラワー	米 麩	だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(マナビ'スケット・玉子* -0)		玉葱	マナビ'スケット・玉子* -0	だし汁
22	火	昼食	白身魚のやわらか煮 白菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	白菜・人参・玉葱	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ		キャベツ	じゃが芋	だし汁
23	水	昼食	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		人参 南瓜		だし汁
24	木	昼食	白身魚のやわらか煮 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	タラ	ほうれん草・キャベツ・人参・玉葱	米 麩	だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		白菜	さつま芋	だし汁
25	金	昼食	豆腐の煮込み 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪バナナ		玉葱 バナナ		だし汁
26	土	昼食	白身魚のやわらか煮 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・キャベツ・玉葱	米 じゃが芋	だし汁 だし汁
		おやつ	おやつ(マナビ'スケット・玉子* -0)			マナビ'スケット・玉子* -0	だし汁
28	月	昼食	白身魚のやわらか煮 白菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	白菜・キャベツ・人参	じゃが芋 米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ		玉葱	さつま芋	だし汁
29	火	昼食	豆腐の煮込み 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・玉葱	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		キャベツ 南瓜		だし汁
30	水	昼食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱・キャベツ・人参・インゲン	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ		大根	じゃが芋	だし汁
31	木	昼食	豆腐の煮込み キャベツ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	キャベツ・人参・ブロッコリー	米	だし汁 だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		玉葱 リンゴ・人参		だし汁

7月初期食

※菓子類については、アレルギー表記していません。

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	火	昼食	豆腐の煮込み ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ほうれん草・人参・白菜 キャベツ	米	
		おやつ	かぼちゃペースト		南瓜		
2	水	昼食	白身魚のやわらか煮 かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	タラ	南瓜・玉葱 人参	米	
		おやつ	さつまいもペースト			さつまいも	
3	木	昼食	豆腐の煮込み 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参 玉葱	米	
		おやつ	じゃが芋ペースト			じゃが芋	
4	金	昼食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱・人参 キャベツ	米	
		おやつ	つぶしオレンジ		オレンジ		
5	土	昼食	豆腐の煮込み 大根煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	大根・人参 玉葱	米	
		おやつ	おやつ(ハイハイ)			ハイハイ	
7	月	昼食	白身魚のやわらか煮 白菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	白菜・人参 玉葱	米	
		おやつ	さつまいもペースト			さつまいも	
8	火	昼食	豆腐の煮込み ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ほうれん草・玉葱 人参	米	
		おやつ	じゃが芋ペースト			じゃが芋	
9	水	昼食	白身魚のやわらか煮 小松菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	こまつ菜・玉葱・人参 キャベツ	米	
		おやつ	かぼちゃペースト		南瓜		
10	木	昼食	豆腐の煮込み じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・玉葱・キャベツ 南瓜	じゃが芋 米	
		おやつ	リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
11	金	昼食	白身魚とかぼちゃのやわらか煮 さつまいも煮 全粥 すまし汁風	タラ	南瓜 こまつ菜・玉葱・人参 白菜	さつまいも 米	
		おやつ	つぶしバナナ		バナナ		
12	土	昼食	豆腐の煮込み キャベツ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	キャベツ・人参 ほうれん草	米	
		おやつ	おやつ(野菜ハイハイ)			ハイハイ	
14	月	昼食	白身魚のやわらか煮 さつまいも煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱 人参	さつまいも 米	
		おやつ	つぶしバナナ		バナナ		
15	火	昼食	豆腐の煮込み じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参 玉葱	じゃが芋 米	
		おやつ	さつまいもペースト			さつまいも	
16	水	昼食	白身魚のやわらか煮 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・玉葱 南瓜	米	
		おやつ	リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
17	木	昼食	豆腐の煮込み 小松菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	小松菜・大根・人参 玉葱	米	
		おやつ	じゃが芋ペースト			じゃが芋	
18	金	昼食	白身魚のやわらか煮 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・玉葱 キャベツ	米	
		おやつ	かぼちゃペースト		南瓜		
19	土	昼食	豆腐の煮込み ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ほうれん草・人参 玉葱	米 麩	
		おやつ	おやつ(ハイハイ)			ハイハイ	
22	火	昼食	白身魚のやわらか煮 白菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	白菜・人参・玉葱 キャベツ	米	
		おやつ	じゃが芋ペースト			じゃが芋	
23	水	昼食	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱 人参 南瓜	米	
		おやつ	かぼちゃペースト				
24	木	昼食	白身魚のやわらか煮 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	タラ	ほうれん草・キャベツ・人参・玉葱 白菜	米 麩	
		おやつ	さつまいもペースト			さつまいも	
25	金	昼食	豆腐の煮込み 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参 玉葱	米	
		おやつ	つぶしバナナ		バナナ		
26	土	昼食	白身魚のやわらか煮 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・キャベツ・玉葱	米 じゃが芋	
		おやつ	おやつ(野菜ハイハイ)			ハイハイ	
28	月	昼食	白身魚のやわらか煮 白菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	白菜・キャベツ・人参 玉葱	じゃが芋 米	
		おやつ	さつまいもペースト			さつまいも	
29	火	昼食	豆腐の煮込み 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・玉葱 キャベツ	米	
		おやつ	かぼちゃペースト		南瓜		
30	水	昼食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱・キャベツ・人参 大根	米	
		おやつ	じゃが芋ペースト			じゃが芋	
31	木	昼食	豆腐の煮込み キャベツ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	キャベツ・人参 玉葱	米	
		おやつ	リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		