


日	曜	献立	材料	午後おやつ	補食		
1	15	29	月	冷麦 鶏肉の照り焼き 枝豆	冷麦 胡瓜 うすらの卵 干し椎茸 みかん缶 酒 砂糖 醤油 味醂 鶏肉 酒 砂糖 醤油 味醂 枝豆 塩	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	サンドイッチ
2	16	30	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜のおかか和え/プチトマト 味噌汁	米 豚肉 人参 玉葱 醤油 生姜 味醂 油 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/プチトマト 庄内麩 わかめ しめじ 味噌	桃ケーキ 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり
3	17	31	水	ご飯 鱈の塩焼き 切干大根/うすらのカレー煮 味噌汁	米 鱈 塩 切干大根 人参 油揚げ 絹さや 酒 砂糖 醤油 味醂 油/うすらの卵 カレー粉 塩 豆腐 わかめ 長葱 味噌	クラッカーサンド 果物 牛乳	ジャムサンド
4	18		木	黒糖パン 鶏肉のケチャップ煮 もやしサラダ/粉ふき芋 洋風スープ	黒糖パン 鶏肉 玉葱 人参 ケチャップ 塩 胡椒 もやし ピーマン ハム 酢 醤油 胡麻油 胡椒/じゃが芋 塩 玉葱 しめじ えのき 醤油 塩 胡椒	ミロのジェラート 果物 牛乳	鮭おにぎり
5	19		金	塩昆布の炊き込みご飯 鮭の照焼き 南瓜サラダ/キャベツ 味噌汁	米 塩昆布 ツナ 油 塩 鮭 醤油 味醂 南瓜 人参 胡瓜 コーン レーズン マヨネーズ 塩/キャベツ 塩 ごま油 茄子 油揚げ 味噌	フルーツヨーグルト 牛乳	シュガートースト
6	20		土	ふりかけご飯 さつまいも鶏肉の炒め煮 しらす和え/みかん缶 味噌汁	米 卵除去ふりかけ さつまいも 鶏肉 いんげん 酒 砂糖 醤油 しらす干し 胡瓜 アスパラ 醤油/みかん缶 小町麩 玉葱 しめじ 味噌	 お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
8	22		月	わかめご飯 鶏肉のガーリック煮 きのこサラダ/トマト 味噌汁	米 炊き込みわかめ 鶏肉 にんにく 生姜 酒 砂糖 醤油 酢 えのき しめじ ブロッコリー 胡瓜 酢 砂糖 醤油 塩 油/トマト キャベツ もやし 味噌	スティックパン 果物 牛乳	ふりかけおにぎり
9	23		火	チキンカレー 海藻サラダ キャンディチーズ	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 バター 小麦粉 カレー粉 牛乳 ケチャップ ソース 蜂蜜 にんにく 塩 胡椒 油 わかめ 胡瓜 人参 キャベツ 酢 醤油 塩 油 キャンディチーズ	りんごゼリー 果物 牛乳	チーズサンド
10	24		水	冷やし中華 大根のどぼろあんかけ プチゼリー	生中華麺 うすらの卵 ハム 胡瓜 胡麻 酢 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 胡麻油 鶏挽肉 大根 人参 絹さや 醤油 味醂 油 片栗粉 プチゼリー	ツナおにぎり 果物 牛乳	ラスク
	25		木	ご飯 豚肉といんげんのカレー炒め 胡瓜の酢の物/スティック人参 すまし汁	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 いんげん カレー粉 酒 醤油 味醂 塩 胡椒 油 胡瓜 わかめ しらす 醤油 酢 砂糖/人参 マヨネーズ 庄内麩 もやし 万能葱 醤油 塩	マカロニきな粉 果物 牛乳	しらすおにぎり
12	26		金	ご飯 さばの塩焼き もやしと胡瓜のサラダ/ゆでとうもろこし 味噌汁	米 鯖 塩 胡瓜 もやし 砂糖 醤油/とうもろこし 塩 小町麩 わかめ 万能葱 味噌	12.マカロニみたらしあん 26.お誕生日ケーキ 果物 牛乳	クラッカーサンド
13	27		土	ふりかけご飯 ツナとじゃが芋の煮物 胡瓜の酢の物/パイン缶 味噌汁	米 卵除去ふりかけ ツナ じゃが芋 玉葱 人参 砂糖 醤油 味醂 胡瓜 わかめ しらす 砂糖 醤油 酢 油/パイン缶 大根 油揚げ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)

26日(金)お誕生日会

- ♪朝おやつは1歳のみです。果物とおせんべいなどができます。
- ♪果物はキウイ・すいか・巨峰・ぶどう・メロンです。
- ♪材料の都合により、多少の変更があります。
- ♪食材をよくご確認の上、ご不明な点がございましたら栄養士までご相談下さい。
- ♪夏場なので塩分を少し濃い目にしていきます。

