



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
1	月	御飯 ミネストラスープ ポイルウインナー キャベツサラダ	牛乳、ベーコン、ウインナー、牛乳 スキムミルク、粉チーズ	小麦粉、マカロニ、精白米、じゃが芋 砂糖、油、サラダ油	トマト、人参、パセリ、キャベツ きゅうり、セロリー、玉葱 ホールコーン缶	牛乳 菓子 牛乳 チーズドーナツ	
2	火	茶飯 かぼちゃのそぼろ煮 大豆とわかめの酢の物	茹大豆、しらす干し、粉かつお さつま揚げ、若鶏挽肉、豚肉、卵 牛乳、スキムミルク、青のり粉 かつお節(だし)、塩わかめ	小麦粉、精白米、でん粉、山芋、砂糖 油、黒ごま	バナナ、さやいんげん、かぼちゃ 人参、葱、キャベツ、きゅうり 生姜、玉葱	牛乳 果物 お茶 お好み焼き	
3	水	御飯 チャンプルー 華風スープ 果物	牛乳、甘納豆(小豆)、豆腐、豚肉 ハム、スキムミルク	小麦粉、精白米、米粉、砂糖、油 サラダ油、ごま油	オレンジ、チンゲン菜、人参 キャベツ、生姜、たけのこ水煮、玉葱 もやし、木耳、生椎茸、バナナ	牛乳 果物 ミルク 米粉甘納豆蒸しパン	
4	木	御飯 魚のコーンフレーク揚げ 付け合せ ポテトスープ	牛乳、鮭、ベーコン、ゼラチン、卵 スキムミルク、寒天	小麦粉、パン粉、精白米 コーンフレーク、じゃが芋、砂糖、菓子 油	バナナ、人参、パセリ、ブロッコリー 玉葱、しめじ茸、グレープジュース	牛乳 果物 ミルク グレープゼリー 菓子	
5	金	わかめ御飯 星コロッケ 付け合わせ そうめん汁 果物	牛乳 豚挽肉、かつお節(だし) しらす干し、かまぼこ、スキムミルク 塩わかめ、チーズ	そうめん、食パン、マーガリン、バター 小麦粉、パン粉、じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、トマト オレンジ	牛乳 チーズ ジュース しょくばんまん	
6	土	肉うどん はりはり和え 果物	牛乳、牛肉、かまぼこ、刻みこんぶ しらす干し、かつお節(だし)	うどん、バター、麩	玉葱、人参、葱、切干大根、きゅうり バナナ	牛乳 菓子 牛乳 麩のラスク	
8	月	<b>ななかよし献立</b> 御飯 豚肉と冬瓜のごまみそ煮 おひたし 果物	牛乳、厚揚げ、煮干し(だし) しらす干し、豚肉 粉チーズ、中味噌	精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、油 サラダ油、ごま	チンゲン菜、人参、葱、パセリ もやし、とうがん、しめじ茸、オレンジ	お茶 菓子 お茶 ポテトもち	
9	火	焼肉丼 もやしスープ 果物	牛乳、豆腐、豚肉、ゼラチン スキムミルク、寒天、塩わかめ、中味噌	精白米、砂糖、米菓・せんべい、油 ごま	オレンジ、人参、ピーマン、キャベツ 生姜、大根、玉葱、もやし、しめじ茸 みかん缶、レモン汁、バナナ	牛乳 果物 ミルク カルピスゼリー せんべい	
10	水	夏野菜のカレーライス ハワイアンサラダ ゼリー	牛乳、牛挽肉、アイスクリーム、チーズ	精白米、砂糖、油、サラダ油	かぼちゃ、トマト、人参、ピーマン キャベツ、きゅうり、生姜、玉葱、なす、 にんにく、パイン缶	牛乳 チーズ ミルク アイスクリーム	
11	木	パン タンドリーチキン 粉ふき芋 ジュリアンスープ	牛乳、若鶏肉、ベーコン、卵 ヨーグルト	小麦粉、パン、じゃが芋、砂糖	オレンジ、人参、パセリ、キャベツ 玉葱、にんにく、えのき茸	牛乳 果物 お茶 たこ焼き	
12	金	御飯 牛肉のオイスターソース炒め オニオンスープ 果物	牛乳、牛肉、豆腐、ハム、チーズ	精白米、パン	バナナ、人参、玉葱、もやし、葱 赤ピーマン、黄ピーマン、木耳 えのき茸、オレンジ	牛乳 果物 ミルク ピザトースト	
13	土	焼きそば いらと豆腐のスープ 果物	牛乳、豆腐、粉かつお、さつま揚げ 豚肉、青のり粉、生クリーム	菓子、中華そば(茹)、油、小麦粉、砂糖	にら、人参、葱、キャベツ、玉葱 もやし、木耳、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 メロンパン	
15	月	<b>海の日</b>					
16	火	みそラーメン 小魚入りはりはり漬け 果物	牛乳、焼き豚、かまぼこ、しらす干し 刻み昆布、鶏挽肉	中華そば(茹)、精白米、砂糖、菓子	生姜、小松菜、人参、玉葱、もやし ホールコーン、切干大根、バナナ	牛乳 菓子 お茶 鶏そぼろおにぎり	
17	水	御飯 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ 豆乳スープ 果物	豆乳、豚肉、ハム、スキムミルク 茹大豆、鶏挽肉、チーズ	パン、マカロニ、精白米、砂糖 ごま油、ごま、パン粉	バナナ、小松菜、人参、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、生姜、玉葱 しめじ茸、オレンジ	牛乳 果物 ミルク カレービーンズドッグ	
18	木	御飯 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 わかめのすまし汁	牛乳、豆腐、かつお節(だし)、鮭 さつま揚げ、卵、牛乳、スキムミルク 塩わかめ	小麦粉、精白米、砂糖、油、マーガリン ごま	オレンジ、さやいんげん、人参、葱 生姜、切干大根、玉葱、バナナ レモン汁	牛乳 果物 ミルク バナナホットケーキ	
19	金	<b>かみかみ献立</b> 御飯 若鶏のから揚げ 付け合せ <b>ごぼうスープ</b>	牛乳、豆腐、若鶏肉もも、スキムミルク チーズ	精白米、でん粉、菓子、油	人参、葱、キャベツ、ごぼう、玉葱 とうもろこし、木耳	牛乳 チーズ 牛乳 とうもろこし せんべい	
20	土	冷やしきつねぶっかけ きゅうりもみ 果物	牛乳、油揚げ、しらす干し、ゼラチン かつお節(だし)、かまぼこ、塩わかめ 白味噌、ヨーグルト、生クリーム	菓子、うどん、砂糖、ごま、バター	小松菜、人参、きゅうり、干椎茸 バナナ、黄桃	牛乳 果物 ミルク 桃のムースケーキ	
22	月	御飯 五目汁 焼きししゃも ごま酢和え	牛乳、豆腐、煮干し(だし) ししゃも、ちくわ、豚肉 スキムミルク、卵	精白米、パン、でん粉、砂糖 マーガリン、ごま、小麦粉	かぼちゃ、人参、葱、きゅうり ごぼう、もやし、オレンジジュース レモン汁	牛乳 菓子 ミルク ココアプール	
23	火	もずく丼 春雨サラダ 果物	豚挽肉、牛乳、スキムミルク、もずく	精白米、コーンフレーク、バター	玉葱、生姜、赤ピーマン、黄ピーマン 葱、コーン、もやし、きゅうり、人参 キャベツ	牛乳 果物 ミルク コーンフレークスナック	
24	水	御飯 挽肉のコーン蒸し 付け合せ マカロニスープ	牛乳、牛挽肉、豚挽肉、ベーコン 卵、スキムミルク	小麦粉、マカロニ、パン粉、精白米 でん粉、砂糖、バター	バナナ、チンゲン菜、トマト、人参 キャベツ、生姜、玉葱、ホールコーン 干椎茸、しめじ茸、黄桃缶	牛乳 果物 ミルク ピーチケーキ	
25	木	御飯 ワンタンスープ 中華炒め 果物	牛乳、絹豆腐、若鶏肉、焼き豚 スキムミルク	ワンタンの皮、精白米、白玉粉、でん粉 砂糖、ごま油、ごま	オレンジ、にら、人参、赤ピーマン キャベツ、玉葱、もやし、木耳 生椎茸、すいか	牛乳 果物 ミルク ごまだれ団子	
26	金	御飯 魚の和風マリネ 油揚げのみそ汁 果物	牛乳、油揚げ、かつお節(だし)、鮭 ヨーグルト、スキムミルク、塩わかめ 中味噌、チーズ	精白米、でん粉、砂糖、油	オクラ、人参、葱、赤ピーマン、玉葱 黄ピーマン、えのき茸、みかん缶 オレンジ、パイン缶、黄桃缶 レモン汁、バナナ	牛乳 チーズ ミルク フルーツヨーグルト	
27	土	冷麺 小魚のごまがらめ 果物	牛乳、かえりちりめん、焼き豚 クリームチーズ	菓子、中華そば(茹)、砂糖、油、ごま油 ごま、パン	トマト、きゅうり、生姜、ホールコーン 干椎茸、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 チーズケーキ風トースト	
29	月	マーボー丼 パンサンスー 果物	牛乳、豆腐、豚挽肉、ハム スキムミルク、赤味噌、チーズ	精白米、でん粉、春雨、砂糖 ビスケット、油、ごま油、ごま	人参、葱、枝豆、きゅうり、生姜 玉葱、にんにく、木耳、干椎茸 バナナ	牛乳 チーズ ミルク 枝豆 ビスケット	
30	火	ひじき御飯 夏野菜の炊き合わせ 玉ねぎのみそ汁	牛乳、油揚げ、かつお節(だし) 若鶏肉、スキムミルク、ひじき 塩わかめ、中味噌	小麦粉、精白米、砂糖、油、マーガリン ジャム	バナナ、さやいんげん、オクラ かぼちゃ、人参、葱、玉葱、なす えのき茸	牛乳 果物 ミルク ロシアンクッキー	
31	水	パン なすとポテトのミートソースグラタン レタススープ 果物	牛挽肉、豚挽肉、ベーコン、牛乳 スキムミルク、チーズ、生クリーム 寒天、ゼラチン	パン、じゃが芋、砂糖、油	オレンジ、トマトピューレ、人参 ブロッコリー、玉葱、レタス、なす 木耳、しめじ茸、バナナ、黄桃	牛乳 果物 ミルク パンナコッタ黄桃ソース	

**食材を見る、ふれる機会をつくりましょう。**

子どもの食への関心を高めるには、  
**食材を見る、ふれる機会をつくる**  
ことも大切です。買い物と一緒に行き、  
売り場にはどんな食材が並んでいる  
のかをみましょう。  
**買って来たあとで食材の形や手ざわり、  
香りを楽しむと、子どもの五感もはぐくまれます。**

**レシピ紹介♪ コーンフレークスナック**

(材料 4人分) (作り方)

コーンフレーク 40g ①鍋にバターを溶かす  
バター 15g ②バターが溶けたらマシュマロを入れて混ぜる。  
マシュマロ 40g ③マシュマロが溶け、バターとよく混ぜたら  
コーンフレークを入れて木べらで素早く混ぜる。  
④クッキングシートを敷いたバットに広げて冷蔵庫  
で冷やし、食べやすい大きさにカットして完成です。

今月から**かみかみ献立**と**ななかよし献立**を  
とりわけています。

**かみかみ献立**  
よくかんで食べることを意識  
できる食材を使っています。

**ななかよし献立**  
1日を通してアレルギー食がない  
献立にしています。