



# 7月 めにゅ〜カレンダー



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	金	ご飯 タンドリーチキン キャベツのマリネ 豆乳スープ	牛乳, 豆乳, 若鶏肉, ハム, 卵, ヨーグルト スキムミルク	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油, マーガリン	人参, パセリ, キャベツ, 玉葱, レタス コーン缶, にんにく, 黄ピーマン, レーズン 黄桃缶	牛乳 一口ゼリー ミルク ピーチケーキ	
2	土	焼きそば チンゲン菜のスープ 果物	牛乳, 豆腐, 粉かつお, さつま揚げ, 豚肉 青のり粉	菓子, 中華そば, 油	チンゲン菜, 人参, 葱, キャベツ, 玉葱 もやし, 木耳, バナナ	牛乳 菓子 牛乳 バナナ蒸しパン	
4	月	パン ビーフシチュー ツナサラダ 果物	牛乳, ツナ缶, 牛肉, 卵, スキムミルク, チーズ	小麦粉, パン, コーンフレーク, ジャガイモ 砂糖油, 油, マーガリン	トマト缶, 人参, グリンピース, キャベツ きゅうり, 玉葱, コーン缶	牛乳 チーズ お茶 ロッククッキー	
5	火	ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ 卵スープ 果物	牛乳, 豚肉, 卵, スキムミルク	精白米, 食パン, でん粉, 砂糖, ごま油 マーガリン, ごま	りんご, 人参, 葱, フロッコリー, キャベツ きゅうり, 生姜, 玉葱, しめじ茸, レモン汁 オレンジジュース	牛乳 果物 ミルク キャロットジャムサンド	
6	水	ひじきごはん 甘酢漬け えのきたけの味噌汁	豆腐, 油揚げ, 煮干し, 若鶏肉, ひじき 塩わかめ, みそ	精白米, 砂糖, 油, 黒ごま, 小麦粉 マーガリン, オレオ	オレンジ, さやいんげん, かぼちゃ, 人参 葱, きゅうり, 玉葱, もやし, えのき茸 木耳	牛乳 果物 ミルク オレオカップケーキ	
7	木	七夕メニュー☆彡					
8	金	ご飯 照り焼きチキン 付け合せ 野菜スープ	若鶏肉, ハム, スキムミルク, チーズ, 牛乳	精白米, 砂糖, ジャガイモ, 小麦粉, 油	バナナ, キャベツ, コーン缶, 玉葱, パセリ 人参	牛乳 果物 ミルク カレーチーズ蒸しパン	
9	土	七夕ひやむぎ 厚揚げの含め煮 果物	牛乳, 厚揚げ, かつお節, 冷むきえび	菓子, そうめん, ジャガイモ, 砂糖, ごま	さやいんげん, オクラ, トマト, 人参 みかん缶, バナナ	牛乳 菓子 牛乳 チーズスティック	
11	月	ご飯 挽肉のコーン蒸し 付け合せ 豆腐のすまし汁	牛乳, 豆腐, かつお節, 牛挽肉, 豚挽肉 スキムミルク, 昆布, 塩わかめ	小麦粉, パン粉, 精白米, でん粉, 砂糖 マーガリン, ジャム	オレンジ, 人参, 葱, フロッコリー, 生姜 玉葱, コーン缶, 干椎茸	牛乳 果物 ミルク ロシアンクッキー	
12	火	ご飯 魚の和風のマリネ なすの味噌汁 果物	牛乳, 油揚げ, 煮干し, カレイ, ゼラチン, みそ スキムミルク, 寒天	精白米, でん粉, 砂糖, 油	りんご, バナナ, オクラ, 人参, 葱, 玉葱 なす, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 生椎茸 みかん缶, レモン汁	牛乳 果物 ミルク カルピスゼリー 菓子	
13	水	ご飯 チャンプルー わかめスープ 果物	牛乳, 豆腐, 豚肉, 卵, スキムミルク 粉チーズ, 塩わかめ	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油, ごま油, ごま	バナナ, 人参, 葱, キャベツ, 生姜 たけのこ水煮, 玉葱, もやし, 木耳	牛乳 果物 ミルク チーズドーナツ	
14	木	ご飯 魚の香味焼き はりはり和え かぼちゃの味噌汁	牛乳, 油揚げ, 煮干し, 鮭, ちくわ, 卵 みそ, スキムミルク	小麦粉, 精白米, 砂糖, マーガリン, ごま	かぼちゃ, 人参, 葱, きゅうり, 生姜 切干大根, 玉葱, バナナ	牛乳 チーズ ミルク バナナマフィン	
15	金	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 和風サラダ コンソメスープ	牛乳, しらす干し, 若鶏肉, ベーコン, チーズ, ヨーグルト, スキムミルク, 塩わか め	精白米, ジャガイモ, 砂糖, 油	トマト, 人参, パセリ, キャベツ, きゅうり 生姜, 玉葱, コーン缶, にんにく, みかん缶 パイン缶, バナナ, 黄桃缶	牛乳 菓子 ミルク フルーツヨーグルト	

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)
16	土	ジャージャーうどん もやしスープ 果物	牛乳, 豆腐, 豚挽肉, みそ	うどん, 砂糖, 菓子, 油, ごま	バナナ, チンゲン菜, 人参, きゅうり, 玉葱 にんにく, もやし, 干椎茸	牛乳 菓子 牛乳 フライドポテト	
18	月	<b>海の日</b>					
19	火	パン 魚のコーンフレーク揚げ 付け合せ オニオンスープ	カレイ, ベーコン, ゼラチン, 卵 生クリーム, スキムミルク, 寒天, 牛乳	小麦粉, パン, パン粉, コーンフレーク 砂糖, 油	りんご, 人参, 葱, キャベツ, 玉葱 しめじ茸, 黄桃缶	牛乳 果物 ミルク パンナコッタ黄桃ソース	
20	水	チンジャオロース風丼 ごぼうスープ 果物	牛乳, 豆腐, 牛肉, スキムミルク	精白米, でん粉, 油, ごま油	バナナ, 人参, 葱, ピーマン, 赤ピーマン ごぼう, たけのこ水煮, 玉葱, とうもろこし もやし, 黄ピーマン, 木耳, 生椎茸	牛乳 果物 お茶 とうもろこし	
21	木	ご飯 高野豆腐の卵とし ごま和え 一口ゼリー	牛乳, 高野豆腐, かつお節, 若鶏挽肉, 卵 ハム, スキムミルク, チーズ	精白米, パン, じゃが芋, 砂糖, 油, ごま	チンゲン菜, 人参, ピーマン, グリンピース 玉葱, もやし, 干椎茸	牛乳 チーズ ミルク ピザトースト	
22	金	ご飯 豚肉と冬瓜のごまみそ煮 酢の物 果物	牛乳, きな粉, 厚揚げ, 煮干し しらす干し, 豚肉, スキムミルク, みそ	パン, 精白米, 砂糖, 油, マーガリン, ごま	人参, 葱, きゅうり, もやし, とうがん しめじ茸, バナナ	牛乳 菓子 ミルク きな粉ラスク	
23	土	冷麺 なすの味噌炒め 果物	牛乳, さつま揚げ, 若鶏肉, 焼き豚, みそ	菓子, 中華そば, 砂糖, 油, ごま油, 精白米	トマト, 人参, ピーマン, きゅうり, 生姜 コーン缶, なす, 干椎茸, オレンジ, わかめ	牛乳 菓子 お茶 わかめおにぎり	
25	月	ご飯 ミネストラスープ ポイルウインナー パプリカサラダ	牛乳, 絹豆腐, ツナ缶, ベーコン ウインナー, スキムミルク, チーズ	マカロニ, 精白米, じゃが芋, でん粉, 砂糖 油, 小麦粉, ココア	トマト, 人参, パセリ, 赤ピーマン キャベツ, セロリ, 玉葱, 黄ピーマン	牛乳 チーズ ミルク ココア蒸しパン	
26	火	牛丼 レモン酢和え 一口ゼリー	牛乳, 牛肉, スキムミルク	精白米, 砂糖, 油, 菓子	バナナ, 人参, 玉葱, ごぼう, 糸こんにゃく 葱, きゅうり, もやし, 人参, 刻み昆布	牛乳 果物 お茶 プリン 菓子	
27	水	マーボー丼 ハンサンスー 果物	牛乳, 豆腐, 豚挽肉, ハム, アイスクリーム スキムミルク, 赤みそ	精白米, でん粉, 春雨, 砂糖, 油, ごま油 ごま, 菓子	人参, 葱, きゅうり, 生姜, 玉葱 にんにく, 木耳	牛乳 菓子 お茶 アイスクリーム	
28	木	ご飯 鮭の塩焼き いそ煮 厚揚げの味噌汁	牛乳, 大豆, 厚揚げ, 煮干し, 粉かつお 鮭, さつま揚げ, 豚肉, 卵, スキムミルク 青のり粉, ひじき, みそ	小麦粉, 精白米, 山芋, 砂糖, 油	オレンジ, さやいんげん, にら, 人参 葱, キャベツ, 玉葱, えのき茸, レモン	牛乳 果物 ミルク お好み焼き	
29	金	ご飯 若鶏のから揚げ 付け合せ 冬瓜のすまし汁	牛乳, かつお節, 若鶏肉もも, ゼラチン スキムミルク, 昆布, 寒天, 塩わかめ	精白米, でん粉, 砂糖, 油	りんご, トマト, 人参, 葱, キャベツ 玉葱, とうがん, グレープジュース	牛乳 果物 ミルク グレープゼリー 菓子	
30	土	冷やしきつねぶっかけ かぼちゃのごま和え 果物	牛乳, 油揚げ, かつお節, かまぼこ, ハム	菓子, うどん, 砂糖, ごま	かぼちゃ, 人参, きゅうり, 干椎茸, バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ナゲット	

**《食中毒予防の三原則と予防のポイント》 食中毒が発生しやすい時期です。おいしい食事を安心して食べられるように事前の予防が大切です！**

- ①細菌をつけない……調理をする前は必ず石鹸で指先までしっかり手洗いをしましょう！手洗いをすることで、菌が洗い流されます☆
- ②細菌を増やさない……買った食材は、なるべく早く冷蔵庫にいれ、菌を増やさないように！  
作ったおかずやご飯は、なるべく早く食べましょう。カレーや味噌汁は特に危険です ※残り物は早めに冷蔵庫へ
- ③細菌をやっつける……菌は熱に弱いので、肉や魚はしっかり火を通して調理することが大切です☆  
他にも冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎると、冷却効果が薄れ、食中毒の原因にもなります！7割程度が望ましいです♪

