



日曜	献立	材料名
1 水	全粥～軟飯(えんどう) じゃがいもの焼き 豆腐のすまし汁	米、グリーンピース じゃがいも、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、片栗粉、油、しょうゆ 豆腐、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ
2 木	全粥～軟飯 肉じゃが サラダ いちご	米 牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、しょうゆ、砂糖、だし汁 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖 いちご
7 火	全粥～軟飯 五目うどん わかめとえのき煮 オレンジ	米 うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ わかめ、えのきたけ、しらす干し、ごま、だし汁 オレンジ
8 水	全粥～軟飯 さわらと野菜煮 みそ汁	米 さわら、キャベツ、スナップえんどう、にんじん、だし汁、しょうゆ 豆腐、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、みそ
9 木	全粥～軟飯 マーボー豆腐 アスパラのおかか和え オレンジ	米 豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、みそ、砂糖、ごま油、片栗粉、水 アスパラガス、キャベツ、にんじん、かつお節、しょうゆ
10 金	全粥～軟飯 ハンバーグ サラダ煮 金時煮豆	米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、塩、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、だし汁 いんげんまめ、砂糖、しょうゆ
13 月	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 レモンサラダ バナナ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ピーマン、油、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、しょうゆ、砂糖 バナナ
14 火	全粥～軟飯 あかうおとじゃがいも煮 野菜スープ	米 あかうお、じゃがいも、砂糖、しょうゆ、だし汁 たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ
15 水	全粥～軟飯 中華スープ 三色サラダ	米 鶏肉、片栗粉、たまねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ ブロッコリー、にんじん、酢、油、だし汁
16 木	全粥～軟飯 さわらと野菜煮 じゃがいものみそ汁	米 さわら、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
17 金	全粥～軟飯 ポークビーンズ風 青菜のツナ煮 オレンジ	米 豚肉、大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、だし汁、砂糖、しょうゆ ごまつな、キャベツ、にんじん、ツナ缶、だし汁 オレンジ
20 月	全粥～軟飯 そうめん 納豆みそ バナナ	米 そうめん、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ 納豆、豚ひき肉、ねぎ、みそ、砂糖、だし汁 バナナ
21 火	全粥～軟飯 焼き豆腐煮 ほうれん草のナムル オレンジ	米 豆腐、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、砂糖、だし汁 ほうれん草、にんじん、砂糖、しょうゆ、酢、だし汁 オレンジ
22 水	全粥～軟飯 あかうおとささみのサラダ すまし汁	米 あかうお、片栗粉、ささ身、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、だし汁 たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、麩、ねぎ、しょうゆ、だし汁
23 木	全粥～軟飯 ビビンバ風あんかけ 豆腐スープ バナナ	米 豚ひき肉、ごま油、ごまつな、にんじん、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ バナナ
24 金	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 野菜煮 オレンジ	米 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 オレンジ
27 月	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 アスパラサラダ オレンジ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、油、だし汁、しょうゆ、米粉 アスパラガス、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、酢 オレンジ
28 火	全粥～軟飯 さわらと野菜煮 オニオンスープ	米 さわら、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
29 水	全粥～軟飯 大豆入りハンバーグ 新玉ねぎのみそ汁	米 大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、米粉、塩、油 たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
30 木	全粥～軟飯 ツナのサラダ すまし汁	米 ツナ缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油 たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
31 金	全粥～軟飯 豆腐とじゃが芋煮 拌三条 オレンジ	米 生揚げ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 ビーフン、キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、だし汁 オレンジ

※ 離乳食後は欲しがるだけミルクを飲みます。

また、午前、午後の間食時間にもミルクを飲みます。

※ 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

※ 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

～お茶や白湯で水分補給をしましょう～

お風呂上りや散歩の後など、のどの渇いている時には、お茶や白湯で水分補給をしましょう。暑い時は定期的にとすると良いですね。