



《今月の旬のフルーツ:すいか・パイナップル》

日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	昼食	午後おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	補食
1 22	金	煎餅 白湯	ごはん 野菜と豚肉の味噌炒め 澄まし汁 すいか	黒糖ホットケーキ 牛乳	豚肉 みそ 木綿豆腐 スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 ホットケーキミックス 黒砂糖	玉ねぎ パプリカ チンゲン菜 もやし しめじ わかめ すいか	おむすび (ふりかけ) お茶
2 23	土	煎餅 白湯	カレーうどん ブロッコリーのサラダ オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳	うどん 片栗粉 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ にんじん ブロッコリー オレンジ	
4 25	月	煎餅 白湯	ごはん みそ汁 白身魚のパン粉焼き 切り干し大根のサラダ (0.1才)バナナ (2才~)パイナップル	塩焼きそば 牛乳	ホキ 鶏肉 みそ ごま ハム 牛乳	米 油 パン粉 マヨネーズ 砂糖 中華麺 ごま油	きゅうり もやし キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ 大根 人参 パイナップル(2才~) ピーマン バナナ(0.1才)	おむすび (ふりかけ) お茶
5 19	火	煎餅 白湯	ごはん タンドリーチキン もやしのおひたし みそ汁 バナナ	ミルクくずもち (乳児)白湯 (幼児)お茶	鶏肉 油 みそ スキムミルク 豆腐 ヨーグルト ごま 牛乳	米 片栗粉 油	ほうれん草 人参 もやし なめこ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
6 20	水	煎餅 白湯	ごはん 豆腐チャンプルー のっぺい汁 オレンジ	ヨーグルト せんべい (乳児)白湯 (幼児)お茶	木綿豆腐 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 さといも せんべい	人参 キャベツ もやし チンゲン菜 大根 たら 小松菜 長ねぎ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
7 21	木	煎餅 白湯	七夕寿司 ミートローフ 澄まし汁 バナナ	フルーツポンチ せんべい 牛乳	鮭 卵 ハム チーズ 牛乳 鶏肉 豚肉	米 そうめん 砂糖 パン粉 せんべい	きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン オクラ バナナ みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶(2才~)	おむすび (ふりかけ) お茶
8 29	金	煎餅 白湯	夏野菜カレー ブロッコリーの和風マヨサラダ すいか	バナナドーナツ 牛乳	豚ひき肉 ツナ スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ 油	人参 玉ねぎ なす トマト缶 ブロッコリー ひじき すいか バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
9 30	土	煎餅 白湯	ごはん ツナじゃが みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	ツナ みそ 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも せんべい	玉ねぎ 人参 いんげん たら もやし バナナ	
11 11	月	煎餅 白湯	ごはん 鶏肉の味噌焼き ほうれん草の白和え みそ汁 オレンジ	きなこトースト 牛乳	鶏肉 みそ さつま揚げ 木綿豆腐 ごま きなこ 牛乳	米 ごま油 砂糖 無塩バター 食パン	ほうれん草 人参 ひじき 冬瓜 えのき オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
12 26	火	煎餅 白湯	麻婆丼 ささ身の胡麻サラダ 中華スープ (0.1才)バナナ (2才~)パイナップル	フライドポテト 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 みそ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	人参 コーン 長ねぎ しめじ もやし きゅうり 小松菜 バナナ(0.1才) パイナップル(2才~)	おむすび (ふりかけ) お茶
13 27	水	煎餅 白湯	冷やし中華 かぼちゃサラダ オレンジ	チキンライス (乳児)白湯 (幼児)お茶	ハム ごま 鶏肉	中華麺 ごま油 油 砂糖 米 マヨネーズ	きゅうり もやし 人参 コーン レモン汁 かぼちゃ 玉ねぎ しょうが オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
14 28	木	煎餅 白湯	ごはん 豚肉と大豆のスタミナ炒め わかめスープ バナナ	(14)小豆蒸しパン 牛乳 (28)0.1才:ホットケーキ 2才~:フルーチェパフェ	豚肉 大豆 (14)こしあん 牛乳	米 油 ホットケーキミックス (28)コーンフレーク	キャベツ たら 長ねぎ パプリカ にんにく わかめ えのき バナナ (28)黄桃缶	おむすび (ふりかけ) お茶
15 15	金	煎餅 白湯	ごはん 鮭のチーズ焼き さつまいものレモン煮 コンソメスープ すいか	ジャムサンド 牛乳	鮭 みそ チーズ 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも 豆乳フォカッチャ りんごジャム	にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 えのき すいか	おむすび (ふりかけ) お茶
16 16	土	煎餅 白湯	ピラフ かぼちゃとツナの煮物 みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	ウインナー ツナ みそ 牛乳	米 砂糖 無塩バター せんべい	玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ バナナ	
21 21	木	煎餅 白湯	コッペパン トマトシチュー 豆腐とオクラのサラダ (乳児)バナナ (幼児)チーズ	とうもろこしごはん (乳児)白湯 (幼児)お茶	鶏肉 竹輪 木綿豆腐 チーズ(幼児) 牛乳 ツナ	コッペパン ごま油 砂糖 じゃがいも 油 無塩バター 小麦粉 米	玉ねぎ キャベツ 人参 にんにく オクラ トマト缶 コーン バナナ(乳児) パセリ	おむすび (ふりかけ) お茶

~今月のレシピ~ “ミートローフ”

<材料> 4人分

- ◎ 豚ひき肉 100g
- ◎ 鶏ひき肉 100g
- ◎ 玉ねぎ 60g
- ◎ 牛乳 28g
- ◎ パン粉 20g
- ◎ 人参 28g
- ◎ コーン 28g
- ◎ 塩 1.2g
- ◎ こしょう 少々
- ・中濃ソース 8g
- ・ケチャップ 8g



<作り方>

下準備:玉ねぎ、人参はみじん切りにしておく。
中濃ソース、ケチャップは合わせてソースを作る。

1. ◎の材料をボウルに入れてよくこね混ぜ合わせる。
2. バットに1を平らになるように伸ばす。
3. オープン180℃で12~13分程焼く。
4. 焼き上がったら食べやすい大きさにカットして、ソースをかける。