



《今月の旬のフルーツ: メロン》

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	土	煎餅 白湯	チャーハン 厚揚げと小松菜の煮物 みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚ひき肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 おふ、せんべい	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 しょうが にら もやし バナナ	
3 17	月	煎餅 白湯	ごはん 鶏肉の磯マヨ焼き 切り干し大根の納豆和え コーンチャウダー バナナ	スイートポテト 牛乳	鶏肉 納豆 ベーコン 豆乳 牛乳	米 マヨネーズ ごま油 じゃがいも さつまいも 無塩バター	にんにく しょうが 青のり ほうれん草 切り干し大根 人参 玉ねぎ コーン バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
4 18	火	煎餅 白湯	ごはん 肉じゃが かきたま汁 メロン	ハムサンド 牛乳	豚肉 卵 なると ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 食パン 油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 いんげん 長ねぎ 小松菜 メロン	おむすび (ふりかけ) お茶
5 19	水	煎餅 白湯	ごはん 白身魚のパン粉焼き キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	そぼろ蒸しパン 牛乳	ホキ ハム 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 砂糖 油 片栗粉 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 きゅうり わかめ えのき オレンジ 玉ねぎ	おむすび (ふりかけ) お茶
6 20	木	煎餅 白湯	サラダうどん かぼちゃの甘煮 バナナ	きんぴらチーズごはん (乳児)白湯 (幼児)お茶	ツナ チーズ	うどん 揚げ玉 マヨネーズ 米 油 砂糖	人参 きゅうり コーン かぼちゃ バナナ ごぼう	おむすび (ふりかけ) お茶
7 21	金	煎餅 白湯	チキンカレー 豆腐とオクラのサラダ オレンジ	あじさいゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 竹輪 木綿豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 油 せんべい	人参 玉ねぎ オクラ コーン オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
8 29	土	煎餅 白湯	ごはん 五目炒め みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 春雨 油 砂糖 せんべい	キャベツ 人参 にら パプリカ 長ねぎ バナナ	
10 24	月	煎餅 白湯	ごはん 鮭のチーズ焼き きゅうりの梅和え みそ汁 オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	鮭 チーズ 鶏ささ身 みそ 油揚げ 牛乳 木綿豆腐	米 ごま油 ホットケーキミックス グラニュー糖 油	えのき 人参 もやし きゅうり 練り梅 キャベツ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
11 25	火	煎餅 白湯	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め 汁ピーマン メロン	フライドポテト 小魚 牛乳	厚揚げ 豚肉 小魚 牛乳	米 砂糖 油 ピーマン じゃがいも	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン 白菜 メロン	おむすび (ふりかけ) お茶
12 26	水	煎餅 白湯	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草の白和え つみれのみそ汁 バナナ	黒糖ラスク 牛乳	鶏肉 つみれ 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 マーマレード 砂糖 片栗粉 ごま油 食パン 無塩バター 黒砂糖	ほうれん草 人参 ひじき 大根 長ねぎ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
13 27	木	煎餅 白湯	コッペパン トマトシチュー ブロッコリーのおかか和え (幼児)チーズ (乳児)バナナ	(13)ピラフ (乳児)白湯 (幼児)お茶 (27)0・1才:ホットケーキ 2才~:和風パフェ	鶏肉 しらす 牛乳 (13)ウインナー (27)豆乳 きなこクリーム	コッペパン じゃがいも 小麦粉 無塩バター 油 砂糖 (13)米 (27)ホットケーキミックス 黒砂糖	玉ねぎ キャベツ にんにく トマト缶 ブロッコリー 人参 バナナ ミックスフルーツ	おむすび (ふりかけ) お茶
14 28	金	煎餅 白湯	鶏の野菜あんかけ丼 枝豆サラダ みそ汁 オレンジ	マカロニミートソース 牛乳	鶏肉 チーズ みそ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 さつまいも マカロニ	キャベツ もやし 玉ねぎ パプリカ きゅうり しめじ 枝豆 人参 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
15	土	煎餅 白湯	ごはん 野菜と豚肉のみそ炒め 豆腐スープ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 みそ 木綿豆腐 なると 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 せんべい	玉ねぎ パプリカ チンゲン菜 もやし わかめ バナナ	

★献立は仕入れの都合上変更することがありますがご了承ください。

~今月のレシピ~ “きんぴらチーズごはん”

<材料> 1人分

- ・米 40g
- ・ピザ用チーズ 5g
- ・油 1g
- ・ごぼう 8g
- ・にんじん 8g

- ◎こいくちしょうゆ 2.5g
- ◎砂糖 2g
- ◎みりん 2g



<作り方>

1. ごぼうはさがき、にんじんは千切りにする。
2. 1を油で炒めて◎の調味料を加える。
3. 炊いたごはんにごぼうとチーズを加えてよく混ぜ合わせる。

※甘辛のきんぴらごはんとはチーズがよく合います☆

《ウインナー・ハム・ベーコン・かにかま・竹輪・さつま揚げ・なると・つみれ・中華麺は卵不使用のものを使っています。》

※7・21日のあじさいゼリーは2色のゼリーをあじさいに見立てた梅雨の季節にぴったりのおやつです。