



《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	月	煎餅 お茶	ごはん 乳児:白身魚の漬け焼き 幼児:鯖のおろしポン酢がけ ほうれん草の磯和え 和風豚汁 オレンジ	肉みそうどん 牛乳	カラスガレイ(乳児) 鯖(幼児) 竹輪 みそ 豚ひき肉 牛乳	米 さといも うどん 砂糖 ごま油 片栗粉	大根(幼児) 人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ オレンジ ビーマン しょうが にんにく	おむすび (ふりかけ) お茶
2	火	煎餅 お茶	ごはん なすと豚肉のみそ炒め 冬瓜のスープ バナナ	ツナサンド 牛乳	豚肉 みそ 卵 なた ツナ 牛乳	米 砂糖 油 食パン マヨドレ	なす 玉ねぎ ビーマン もやし 人参 トマト 冬瓜 バナナ きゅうり	おむすび (ふりかけ) お茶
3	水	煎餅 お茶	夏野菜カレー きゅうりの酢の物 すいか	ミルクくずもち お茶	豚ひき肉 しらす 牛乳 きなこ	米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	人参 玉ねぎ なす トマト缶 きゅうり わかめ すいか	おむすび (ふりかけ) お茶
4	木	煎餅 お茶	ごはん 豚肉と根菜のきんぴら 具たくさんみそ汁 (2オ～)パイナップル (0・1オ)オレンジ	お好み焼きボール 牛乳	豚肉 油揚げ みそ しらす 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも 小麦粉	れんこん いんげん 人参 大根 キャベツ オレンジ(0・1オ) パイナップル(2オ～)	おむすび (ふりかけ) お茶
5	金	煎餅 お茶	七夕寿司 ミートローフ 澄まし汁 オレンジ	お星さまゼリー せんべい 牛乳	鶏 豚ひき肉 鮭ひき肉 卵 牛乳	米 パン粉 そうめん 砂糖 せんべい	きゅうり 玉ねぎ オクラ 人参 オレンジ 黄桃缶	おむすび (ふりかけ) お茶
6	土	煎餅 お茶	ごはん 豚肉の甘酢ソテー にらともやしのスープ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳 ウインナー	米 片栗粉 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ キャベツ パプリカ コーン もやし にら バナナ	
8	月	煎餅 お茶	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとチーズのサラダ みそ汁 バナナ	小豆蒸しパン 牛乳	鶏肉 チーズ さつま揚げ みそ 牛乳 こしあん	米 片栗粉 油 マヨネーズ ホットケーキミックス	しょうが 人参 キャベツ 玉ねぎ わかめ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
9	火	煎餅 お茶	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き ブロッコリーの胡麻和え (2オ～)パイナップル (0・1オ)バナナ	揚げパン 牛乳	カラスガレイ みそ ごま 木綿豆腐 竹輪 牛乳	米 砂糖 ごま油 マヨネーズ コッペパン 油 黒砂糖	ブロッコリー 人参 大根 小松菜 バナナ(0・1オ) パイナップル(2オ～)	おむすび (ふりかけ) お茶
10	水	煎餅 お茶	コッペパン クリームシチュー 切り干し大根のサラダ (幼児)チーズ (乳児)オレンジ	鮭わかめごはん お茶	鶏肉 牛乳 ハム 鮭 チーズ(幼児)	コッペパン 油 じゃがいも 米 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 切り干し大根 きゅうり もやし オレンジ わかめ	おむすび (ふりかけ) お茶
11	木	煎餅 お茶	ごはん 豆腐チャンプルー 夏野菜スープ バナナ	(11)ピザ風トースト 牛乳 (25)0・1オ:ホットケーキ 2オ～:メロンパフェ	木綿豆腐 豚肉 ベーコン (11)ウインナー チーズ (25)生クリーム(2オ～)	米 ごま油 (11)食パン (25)ホットケーキミックス	人参 キャベツ もやし にら チンゲン菜 かぼちゃ スズキー トマト バナナ (11)ビーマン (25)メロン(2オ～)	おむすび (ふりかけ) お茶
12	金	煎餅 お茶	他人丼 ブロッコリーの和風マヨサラダ みそ汁 オレンジ	茹でとうもろこし せんべい 牛乳	豚肉 卵 ツナ みそ 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ せんべい	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ひじき 長ねぎ バナナ とうもろこし	おむすび (ふりかけ) お茶
13	土	煎餅 お茶	きつねうどん ウインナーのケチャップ炒め オレンジ せんべい	せんべい ビスケット 牛乳	鶏肉 なた 油揚げ 牛乳 ウインナー	うどん 油 せんべい	人参 わかめ 長ねぎ 玉ねぎ オレンジ	
16	火	煎餅 お茶	ごはん 鶏の照り焼き オクラのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	バナナマフィン 牛乳	鶏肉 ツナ みそ 卵 牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ 無塩バター ホットケーキミックス	オクラ コーン キャベツ えのき オレンジ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
19	金	煎餅	冷やし中華	五平もち	ハム みそ	中華麺 ごま油	きゅうり もやし	おむすび
31	水	お茶	和風ジャーマンポテト バナナ	牛乳	ウインナー 牛乳	油 じゃがいも 砂糖 米	コーン しょうが 玉ねぎ にんにく バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶

★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～ “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。