



《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	水	煎餅	ごはん かじきの竜田揚げ 大根と小松菜のサラダ みそ汁 バナナ	プリン せんべい 牛乳	かじき みそ さつま揚げ 練りごま 牛乳 木綿豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 せんべい	にんにく しょうが 大根 小松菜 しめじ 人参 わかめ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
20	月	白湯						
2	木	煎餅	ごはん 豆腐ハンバーグ さつまいものレモン煮 つみれ汁 オレンジ	ナポリタン 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 つみれ 牛乳 ウインナー	米 パン粉 さつまいも スパゲッティ 砂糖	玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ 小松菜 オレンジ ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
23	木	白湯						
7	火	煎餅	ハヤシライス ブロッコリーの和風サラダ オレンジ	豆腐のまさご揚げ 牛乳	豚肉 ハム 木綿豆腐 鶏肉 しらす 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	しめじ 玉ねぎ トマト缶 コーン ブロッコリー オレンジ 人参	おむすび (ふりかけ) お茶
21	火	白湯						
8	水	煎餅	ごはん 筑前煮 みそ汁 メロン	ウインナーのケーキサレ 牛乳	鶏肉 竹輪 油揚げ みそ ウインナー チーズ 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも ホットケーキミックス	大根 れんこん いんげん 人参 キャベツ メロン	おむすび (ふりかけ) お茶
22	水	白湯						
9	木	煎餅	野菜あんかけ焼きそば ポテトサラダ わかめスープ オレンジ	(9)炊き込みごはん (乳児)白湯 (幼児)お茶 (30)0・1才:ホットケーキ 2才~:パウンドケーキ	豚肉 なた (9)鶏肉 油揚げ (30)卵 牛乳	中華麺 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ (9)米 (30)ホットケーキミックス 小麦粉 グラニュー糖 無塩バター	白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり わかめ 長ねぎ えのき オレンジ (9)ひじき	おむすび (ふりかけ) お茶
30	木	白湯						
10	金	煎餅	ごはん 鶏肉の香味焼き ツナとひじきのサラダ みそ汁 バナナ	和風しらすトースト 牛乳	鶏肉 ツナ さつま揚げ みそ しらす チーズ 牛乳	米 マヨネーズ 食パン 油	しょうが にんにく ひじき 枝豆 人参 もやし バナナ 玉ねぎ のり	おむすび (ふりかけ) お茶
24	金	白湯						
11	土	煎餅	ごはん 肉豆腐 みそ汁 オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 みそ 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 油 おふ せんべい	人参 玉ねぎ しめじ しょうが えのき わかめ オレンジ	
25	土	白湯						
13	月	煎餅	ごはん タンドリーチキン キャベツとしらすのしょうゆ和え みそ汁 オレンジ	きなこドーナツ 牛乳	鶏肉 しらす ヨーグルト みそ きなこ 牛乳 木綿豆腐	米 さつまいも 砂糖 油 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
27	月	白湯						
14	火	煎餅	コッペパン 豆乳シチュー 白菜のベーコン蒸し (幼児)チーズ (乳児)バナナ	枝豆ごはん (乳児)白湯 (幼児)お茶	ウインナー 鶏肉 豆乳 ベーコン しらす チーズ(幼児)	コッペパン 油 じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 コーン 白菜 枝豆 塩昆布 バナナ(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
28	火	白湯						
15	水	煎餅	ごはん 白身魚の味噌焼き ブロッコリーのマヨカレー和え けんちん汁 バナナ	ジャムサンド 牛乳	カラスガレイ ハム 竹輪 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 さといも いちごジャム 食パン	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
29	水	白湯						
16	木	煎餅	麻婆丼 ささ身ときゅうりの中華和え 卵とトマトのスープ オレンジ	ふかし芋 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 卵 みそ なた 鶏ささ身 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 さつまいも	人参 長ねぎ しめじ きゅうり ほうれん草 トマト オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
16	木	白湯						
17	金	煎餅	ごはん ポークビーンズ ポトフ風スープ メロン	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	大豆 豚肉 ウインナー ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 キャベツ メロン みかん缶	おむすび (ふりかけ) お茶
31	金	白湯						

☆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~ “豆腐のまさご揚げ”

<材料> 1人分

- ・木綿豆腐 35g ◎塩 0.2g
- ・しらす 2g ◎片栗粉 3g
- ・鶏ひき肉 20g ◎酒 0.5g
- ・にんじん 4g ◎こいくちしょうゆ 1g

・揚げ油 適量



<作り方>

1. 豆腐は水きりしてつぶし、にんじんはみじん切りにする。
2. ・の材料と◎の調味料をボウルに合わせて食べやすい大きさをスプーンですくって油で揚げる。

※お好みでケチャップをつけても美味しいですよ♪

まさご(真砂)揚げとは..

“真砂”とは細かい砂という意味で、中の具材を細かくしてすりつぶした豆腐に混ぜ込んでいるところからこの名前が付いたといわれています。