



《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	木	煎餅 お茶	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き 春雨サラダ ミネストローネ オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	鮭 ハム ウインナー 牛乳	米 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも 無塩バター 小麦粉 マカロニ 黒砂糖 ホットケーキミックス	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
2 23	金	煎餅 お茶	ごはん 鶏肉の甘みそ炒め 呉汁 すいか	小倉サンド 牛乳	鶏肉 みそ 大豆 油揚げ つぶあん 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 食パン 油 無塩バター	玉ねぎ キャベツ パプリカ 大根 人参 長ねぎ すいか	おむすび (ふりかけ) お茶
3 24	土	煎餅 お茶	豚みそうどん 豆腐とわかめのサラダ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 竹輪 木綿豆腐 みそ 牛乳	うどん 砂糖 ごま油 せんべい	人参 大根 玉ねぎ しめじ わかめ コーン バナナ	
5 26	月	煎餅 お茶	ごはん 鶏肉の胡麻焼き ひじきと高野豆腐の煮物 みそ汁 オレンジ	冷やしませそば 牛乳	鶏肉 すりごま 高野豆腐 ツナ みそ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 油 中華麺 ごま油 片栗粉	ひじき 人参 いんげん 大根 えのき オレンジ きゅうり パプリカ	おむすび (ふりかけ) お茶
6 20	火	煎餅 お茶	ごはん 大豆と豚肉のスタミナ炒め 中華風コーンクリームスープ (2オ～)パイナップル (0・1オ)バナナ	のり塩ポテト 牛乳	豚肉 大豆 卵 ハム 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ には 長ねぎ パプリカ にんにく 青のり ほうれん草 バナナ(0・1オ) パイナップル(2オ～)	おむすび (ふりかけ) お茶
7 21	水	煎餅 お茶	コッペパン チキンのトマトソース グラッセ ポトフ風スープ パナナ	とうもろこしごはん お茶	鶏肉 ウインナー ハム 牛乳	コッペパン 油 砂糖 小麦粉 無塩バター じゃがいも 米	にんにく 玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー 人参 キャベツ バセリ バナナ とうもろこし	おむすび (ふりかけ) お茶
8 19	木 月	煎餅 お茶	ごはん 白身魚のコーンクリーム焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 オレンジ	ウインナーロール 牛乳	カラスガレイ コーンクリーム さつま揚げ みそ ウインナー 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉 油 砂糖 さつまいも 食パン	切り干し大根 人参 玉ねぎ 舞茸 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
9 30	金	煎餅 お茶	カレーライス もやしの中華和え すいか	(9)ヨーグルト せんべい お茶 (30)0・1オ:ホットケーキ 2オ～:マスカットジュレのバフェ	豚肉 ハム (9)ヨーグルト (30)生クリーム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 油 (9)せんべい (30)ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ もやし きゅうり すいか (30)パイナップル缶	おむすび (ふりかけ) お茶
10 31	土	煎餅 お茶	ピラフ ツナとかぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	ウインナー ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 無塩バター 砂糖 せんべい	玉ねぎ かぼちゃ 人参 キャベツ オレンジ	
13 27	火	煎餅 お茶	ごはん 厚揚げのカレー炒め 春雨スープ (2オ～)パイナップル (0・1オ)バナナ	ホットケーキ 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 かにかま 牛乳	米 春雨 ごま油 ホットケーキミックス 油	もやし パプリカ しょうが 玉ねぎ いんげん にんにく チンゲン菜 バナナ(0・1オ) コーン パイナップル(2オ～)	おむすび (ふりかけ) お茶
14 28	水	煎餅 お茶	なすのミートソースパゲッティー 和風ツナサラダ 野菜スープ オレンジ	しらすおかかごはん お茶	豚ひき肉 ツナ しらす ごま チーズ	スパゲッティー 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米	なす しめじ 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ キャベツ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
15 29	木	煎餅 お茶	サンマー丼 さつまいものきんぴら みそ汁 バナナ	ゼリー せんべい 牛乳	豚肉 すりごま 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 さつまいも せんべい	白菜 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 長ねぎ わかめ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
16 30	金	煎餅 お茶	ごはん 鮭の磯マヨ焼き 白菜のおかか和え みそ汁 オレンジ	ミルクトースト 牛乳	鮭 竹輪 みそ 練乳 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 食パン 無塩バター	にんにく しょうが 青のり 白菜 人参 もやし にら バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
17 31	土	煎餅 お茶	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 じゃがいも 砂糖 油 おふ せんべい	玉ねぎ 人参 いんげん なめこ 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～ “ミルクトースト”

<材料> 1人分

- ・食パン(6枚切り) 1/4×3枚
- ・練乳 5g
- ・無塩バター 4g



<作り方>

1. ボウルに練乳とマーガリンを合わせる。
2. 1を食パンに塗る。
3. トースターで焼き色がつくまで焼く。

*ほんのり甘くて人気のおやつです!

忙しい朝食にもオススメです♪

《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。》