

# 7月 予定献立表(中期食・後期食)

※午後のおやつは後期食からになります。

日付 曜日	昼 食	午後のおやつ(後期)	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 月	挽肉のケチャップ煮 もやしと青菜の磯煮 お粥・みそ汁	麦茶 マカロニと玉葱のケチャップ煮	鶏肉 海苔	マカロニ 米	もやし・小松菜・玉葱 人参・玉葱
2 火	挽肉と野菜の煮物 ブロッコリーのとろとろ煮・オレンジ果汁 お粥・みそ汁	麦茶 粉ふきいも	鶏肉 青のり 豆腐	じゃがいも 米	玉葱・人参・ピーマン ブロッコリー・オレンジ
3 水	挽肉と夏野菜のあんかけ粥 人参と胡瓜のおかか煮 トマトとコーンの煮物	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉 鰹節	米 コーン	茄子・玉葱・ピーマン 人参・胡瓜 トマト
4 木	タラの煮物 人参とブロッコリーの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 わかめ粥	たら わかめ 豆腐	米 米	人参・ブロッコリー ほうれん草
5 金	真だくさんうどん さつまいもと胡瓜の煮物 バナナ	麦茶 しらす粥	鶏肉 しらす	うどん・コーン 米	人参・オクラ さつまいも・胡瓜 バナナ
6 土	挽肉と玉葱のケチャップ煮 キャベツとコーンの煮物 お粥・スープ	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉	コーン 米	玉葱 キャベツ・胡瓜 人参
8 月	挽肉と人参の煮物 胡瓜とわかめの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 バナナ	鶏肉 わかめ 豆腐	米	人参 胡瓜・人参・バナナ 長ねぎ
9 火	挽肉と野菜のケチャップ煮 じゃがいもと玉葱の煮物 お粥・スープ	麦茶 マカロニきな粉	鶏肉 きな粉	じゃがいも・マカロニ 米・コーン	玉葱・人参 玉葱・胡瓜 ブロッコリー
10 水	タラの煮物 彩り野菜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 赤ちゃん用菓子	たら	コーン 米	人参・キャベツ・胡瓜 茄子
11 木	挽肉と野菜のトマト煮 バナナ パン粥・スープ	麦茶 おかか粥	鶏肉 鰹節	米 食パン	玉葱・人参・茄子・トマト バナナ コーン
12 金	挽肉のとろとろ煮 もやしと人参の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 パン粥	鶏肉 わかめ・豆腐	食パン 米	もやし・胡瓜・人参
13 土	挽肉と玉葱の煮物 わかめと胡瓜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉 わかめ 豆腐	米	玉葱 胡瓜 もやし
16 火	挽肉のケチャップ煮 花野菜の煮物 お粥・すまし汁	麦茶 じゃがいものおやき	鶏肉 わかめ	コーン・じゃがいも 米・麩	ブロッコリー・カリフラワー
17 水	挽肉と野菜の煮物 もやしと胡瓜の煮物 お粥・スープ	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉 わかめ	米・コーン	玉葱・人参・白菜 もやし・胡瓜 玉葱
18 木	鮭のとろとろ煮 人参と胡瓜のツナ煮 お粥・みそ汁	麦茶 パン粥	鮭 ツナ	米・食パン 米	人参・胡瓜 大根
19 金	真だくさんうどん キャベツと人参の煮物 オレンジ果汁	麦茶 きな粉粥	わかめ・鶏肉 きな粉	うどん・コーン 米	長ねぎ キャベツ・人参・胡瓜 オレンジ
20 土	挽肉と野菜のあんかけ粥 わかめとコーンの煮物 すまし汁・バナナ	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉 わかめ	米 コーン 里芋	人参・長ねぎ もやし 玉葱・バナナ
22 月	挽肉と野菜の煮物 胡瓜とキャベツの煮物 お粥・中華スープ	麦茶 おかか粥	鶏肉 鰹節	米 米	玉葱・人参 胡瓜・キャベツ・トマト 長ねぎ
23 火 すいか割り	タラのとろとろ煮 キャベツと胡瓜の煮物 お粥・すまし汁	麦茶 すいか	たら	米	長ねぎ キャベツ・胡瓜・人参・すいか 大根
24 水	挽肉と天根の煮物 もやしとコーンの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉 わかめ	コーン 米	玉葱・人参・大根 もやし・胡瓜
25 木 夏祭り献立	真だくさんうどん 大根のツナ煮 とうもろこしのとろとろ煮	麦茶 わかめ粥	鶏肉・青のり ツナ・わかめ	うどん 米 とうもろこし	玉葱・人参・キャベツ 大根・胡瓜
26 金 誕生日献立	挽肉のとろとろ煮 彩り野菜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉 海苔	米	もやし・胡瓜・人参・黄パプリカ 玉葱
27 土	挽肉と豆腐の煮物 小松菜と人参の煮物 お粥・中華スープ	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉・豆腐	米・麩	玉葱 小松菜・人参・もやし 長ねぎ
29 月	挽肉と玉葱の煮物 胡瓜とキャベツの煮物 お粥・スープ	麦茶 かぼちゃのおやき	鶏肉 わかめ	米	玉葱 胡瓜・キャベツ・かぼちゃ 人参
30 火	鮭と野菜のみそ煮 さつまいもの煮物 お粥・すまし汁	麦茶 粉ふきいも	鮭 青のり	さつまいも・じゃがいも 米	玉葱・人参・ピーマン 大根
31 水	真だくさんうどん 挽肉とピーマンの煮物 バナナ	麦茶 おかか粥	鶏肉 鶏肉・鰹節	うどん 米	大根・人参・長ねぎ 赤ピーマン・ほうれん草 バナナ

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい