

8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	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 木	挽肉のトマト煮 もやしと胡瓜の煮物 お粥・すまし汁	麦茶 粉ふきいも	鶏肉 わかめ	じゃがいも 米	ミニトマト もやし・胡瓜・人参
2 金	タラと胡瓜の煮物 人参のころころ煮 お粥・みそ汁	麦茶 パン粥	タラ	食パン 米	胡瓜 人参 キャベツ
3 土	具だくさんそうめん 挽肉と人参の煮物 オレンジ果汁	麦茶 赤ちゃん用菓子	ツナ 鶏肉	そうめん・コーン	人参 胡瓜・人参 オレンジ
5 月	タラとブロッコリーの煮物 キャベツと胡瓜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 ミートマカロニ	タラ 鶏肉	マカロニ 米・麩	ブロッコリー キャベツ・胡瓜・人参・玉葱 大根
6 火 <small>ともろこしの煮物</small>	挽肉とほうれん草の煮物 人参とコーンの煮物 お粥・スープ	麦茶 ともろこしのトロトロ煮	鶏肉 わかめ	コーン・ともろこし	人参・もやし・ほうれん草 人参・胡瓜 長ねぎ
7 水	具だくさんスパゲティ煮 かぼちゃのころころ煮 スープ・オレンジ果汁	麦茶 わかめ粥	鶏肉 わかめ	スパゲティ 米 コーン	玉葱・人参・キャベツ・小松菜 かぼちゃ カリフラワー・オレンジ
8 木	タラと野菜の煮物 人参のころころ煮 お粥・みそ汁	麦茶 ふかしいも	タラ	さつまいも 米	玉葱・胡瓜 人参 かぼちゃ
9 金	挽肉と野菜のトマト煮 カリフラワーとしらすの煮物 お粥	麦茶 パン粥	鶏肉 しらす・わかめ	食パン 米	玉葱・茄子・ピーマン・トマト缶 カリフラワー・胡瓜
10 土	具だくさんうどん 青菜の煮浸し みそ汁	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉・青のり しらす	うどん	玉葱・人参・キャベツ 小松菜 茄子
13 火	鮭といんげんの煮物 ポテトサラダ風煮 お粥・みそ汁	麦茶 お麩きな粉	鮭 きな粉	じゃがいも・麩 米	いんげん 胡瓜・人参 玉葱
14 水	肉じゃが風煮 ブロッコリーの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 具だくさんうどん	鶏肉 鶏肉	じゃがいも うどん 米	玉葱・人参 ブロッコリー・キャベツ・人参・玉葱 長ねぎ
15 木	わかめうどん 挽肉と茄子のみそ煮 バナナ	麦茶 パン粥	わかめ 鶏肉	うどん 食パン	胡瓜 茄子・人参 バナナ
16 金	挽肉とねぎの煮物 胡瓜と人参の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 人参のころころ煮 赤ちゃん用菓子	鶏肉 わかめ	人参 米	長ねぎ・玉葱 胡瓜・人参 大根
17 土	挽肉と野菜の煮物 大根のツナ煮 お粥・スープ	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉 ツナ わかめ	米	玉葱・キャベツ・ピーマン 大根・胡瓜 長ねぎ
19 月	タラと人参の煮物 キャベツと胡瓜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 粉ふきいも	タラ 青のり	じゃがいも 米・麩	人参 キャベツ・胡瓜 玉葱
20 火	挽肉と野菜のみぞれ煮 キャベツとコーンの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 おかか粥	鶏肉 鰹節 わかめ	コーン・米 米	大根・玉葱・人参・もやし キャベツ・人参
21 水	鮭とブロッコリーの煮物 彩り野菜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 赤ちゃん用菓子	鮭	コーン 米	ブロッコリー キャベツ・人参・胡瓜 長ねぎ
22 木	じゃがいもと挽肉のケチャップ煮 野菜とスパゲティの煮物 パン粥・スープ	麦茶 しらす粥	鶏肉 しらす	じゃがいも スパゲティ・米 食パン・コーン	玉葱・人参・トマト缶 人参・胡瓜
23 金 <small>誕生日献立</small>	挽肉と野菜の煮物 マカロニと野菜の煮物 かぼちゃ粥	麦茶 バナナ	鶏肉	マカロニ 米	玉葱・人参・ピーマン 胡瓜・人参・バナナ かぼちゃ
24 土	赤ちゃん肉豆腐 小松菜ともやしの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉・豆腐	米	長ねぎ・白菜 小松菜・人参・もやし 玉葱
26 月	カレイのどろろ煮 もやしと胡瓜の磯煮 お粥・みそ汁	麦茶 ふかしいも	カレイ 海苔	さつまいも 米	もやし・胡瓜 人参・長ねぎ
27 火	挽肉と野菜のあんかけ粥 ほうれん草のおかか煮 スープ・オレンジ果汁	麦茶 マカロニきな粉	鶏肉 鰹節・きな粉	米 マカロニ	玉葱・人参・ピーマン ほうれん草 大根・オレンジ
28 水	挽肉とコーンの煮物 トマトと胡瓜のツナ煮 お粥・みそ汁	麦茶 パン粥	鶏肉 ツナ	コーン 食パン 米	トマト・胡瓜 茄子・長ねぎ
29 木	具だくさん味噌うどん さつまいもの煮物 バナナ	麦茶 人参とわかめ粥	鶏肉 わかめ	うどん・コーン さつまいも・米	玉葱・人参・もやし 人参 バナナ
30 金	挽肉とブロッコリーの煮物 かぼちゃと胡瓜の煮物 お粥・スープ	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉	コーン 米	ブロッコリー・玉葱 かぼちゃ・胡瓜 人参・カリフラワー
31 土	お肉と野菜のうどん もやしとわかめの煮物 みそ汁	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉・青のり わかめ	うどん コーン じゃがいも	玉葱・人参・キャベツ もやし いんげん

*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