

# 7月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	カレーライス ピーチヨーグルト	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	米 じゃが芋 カレールー 塩 醤油 ごま油	鶏肉 レバー 煮干し ヨーグルト	オクラ 玉葱 人参 桃 バナナ	フルーツ	
2	木	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトパイ	米 あわ ビスケット 巻麩 三温糖 みそ バター	豚肉 厚揚げ ゼラチン 煮干し 生クリーム ヨーグルト ミルク	チンゲン 冬瓜 きゅうり ネギ 昆布 とろろたん トマト レモン スイカ	フルーツ	
3	金	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ オニオンスープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 小麦粉 マカロニ 塩 コーンフレーク マヨネーズ	白身魚 卵 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 きゅうり レタス りんご バナナ	フルーツ	
4	土	ゴーヤー丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 塩 醤油 パン 菜種油	豚肉 卵 ミルク	ゴーヤー 人参 玉葱 バナナ	フルーツ	
6	月	あわご飯 焼き肉 ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク 人参入りカップケーキ	米 あわ ホットケーキミックス 三温糖 醤油 みそ バター	豚肉 おから 煮干し 卵 ミルク チキアギ	ヘチマ チンゲン 南瓜 にはら もやし ひじき 人参 オレンジ	フルーツ	
7	火	天の川そうめん 天ぷらの盛り合わせ フルーツ	ミルク みそおにぎり	そうめん 米 三温糖 醤油 みそ 塩 菜種油	白身魚 卵 豚肉 ミルク	南瓜 人参 ネギ しいたけ 焼きのり りんご	フルーツ	
8	水	あわご飯 牛肉の三色巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ さつま芋 黒ごま 巻き麩 砂糖 醤油 みそ	牛肉 豆腐 チーズ 煮干し ミルク	キャベツ 南瓜 チンゲン 人参 さやいんげん ネギ スイカ	フルーツ	
9	木	麦ご飯 オムレツ野菜あん 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク アメリカンドック	米 押し麦 春雨 塩 ごま油 かたくり粉 ホットケーキミックス	卵 ウインナー 鶏ガラ ミルク ロースハム	小松菜 パプリカ 人参 長ネギ ブロッコリー えのき コーン パイン	フルーツ	
10	金	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース 白オースト	米 食パン 小麦粉 パン粉 みそ ドレッシング オリーブ油	納豆 鶏肉 白す干し チーズ ミルク	チンゲン 切干大根 人参 わかめ 野菜ジュース オレンジ	フルーツ	
11	土	中華丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 かたくり粉 砂糖 醤油 ごま油 パン	豚肉 ミルク	ピーマン 長ネギ チンゲン 人参 バナナ	フルーツ	
13	月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 千草焼き みそ汁 フルーツ	ミルク ピザ風トースト	米 あわ 食パン みそ おつゆ麩 ケチャップ 菜種油	豆腐 豚肉 卵 煮干し ツナ チーズ ミルク	冬瓜 小松菜 ブロッコリー パプリカ しいたけ りんご	フルーツ	
14	火	冷やし中華 鶏のから揚げ フルーツ	ミルク 調理パン	中華麺 小麦粉 ごま油 塩 醤油 菜種油	卵 鶏肉 ミルク	きゅうり しいたけ きざみのり パイン	フルーツ	
15	水	あわご飯 レバーフライ アーサと茸のスープ 鶏とゴーヤーのイタリアン フルーツ	ミルク 紅芋きな粉団子	米 あわ じゃが芋 パン粉 さつま芋 マカロニ オリーブ油	豚レバー 鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	ゴーヤー 玉葱 トマト パセリ えのき アーサ にんにく オレンジ	フルーツ	
16	木	グファン(ご飯) ウカラダグ(おから団子) 又(の)あんかけ アーサイリチー ウシル(汁物) ナイムン(くだもの)	ミルク クジムチ	米 芋くず 粉黒糖 みそ かたくり粉 醤油 菜種油	おから 豚肉 豆腐 きな粉 煮干し ミルク	小松菜 もやし 人参 玉葱 アーサ ピーマン スイカ	フルーツ	
17	金	<b>誕生日会</b>		カルピス パースデーケーキ	米 ソーメン 酢 塩 ケーキ バター	卵 白身魚 生クリーム ミルク	ねぎ 人参 さやいんげん しいたけ きゅうり オレンジ チェリー	フルーツ
18	土	ヘチマカレー フルーツ	ミルク 調理パン	米 カレールウ パン 菜種油	鶏肉 ミルク	ヘチマ 人参 玉葱 G.P りんご	フルーツ	
20	月	納豆ご飯 豚しゃぶ 茄子のみそ煮 中華スープ フルーツ	ミルク ポテトサンド	米 あわ じゃが芋 塩 みそ 砂糖 ごま油 食パン	豚肉 豆腐 卵 ミルク	茄子 パプリカ 人参 玉葱 ネギ チンゲン きゅうり オレンジ	フルーツ	
21	火	さんまの蒲焼丼 和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 さつま芋 砂糖 醤油 みそ 菜種油	さんま 豆腐 煮干し ミルク	ブロッコリー キャベツ きゅうり アーサ 青のり 人参 コーン スイカ	フルーツ	
22	水	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 みそ 砂糖 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 鶏ガラ かつおぶし ミルク	ゴーヤー ネギ 人参 にはら ひじき りんご	フルーツ	
25	土	もずく丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 三温糖 醤油 パン	豚肉 卵 ミルク	もずく ピーマン パプリカ にんにく ネギ みつば バナナ	フルーツ	
27	月	あわご飯 鶏照り焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 あわ じゃが芋 砂糖 塩 食パン みそ ジャム	鶏肉 豆腐 豚肉 ミルク	小松菜 人参 玉葱 こんにゃく しいたけ オレンジ	フルーツ	
28	火	あわご飯 鯖のみそ煮 切り干しサラダ すまし汁 フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ	米 あわ 小麦粉 砂糖 ミロ 醤油 みそ 菜種油	鯖 おから 卵 焼き豚 煮干し ミルク	切干大根 人参 小松菜 きゅうり パプリカ レーズン スイカ	フルーツ	
29	水	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	ロールパン マカロニ じゃが芋 米 小麦粉 塩 醤油 バター	レバー 鶏肉 卵 鮭 チーズ 鶏ガラ ミルク	トマト きゅうり コーン 人参 玉葱 わかめ 焼きのり オレンジ	フルーツ	
30	木	タコライス フルーツヨーグルト かき玉汁	ミルク タンナファクル	米 小麦粉 黒糖 ケチャップ 塩 醤油 オリーブ油	合挽肉 卵 チーズ ヨーグルト ミルク	レタス トマト にんにく パセリ みかん缶 バナナ	フルーツ	
31	金	あわご飯 ころころ酢豚風 チーズ春巻き スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 春巻きの皮 酢 ビスケット 砂糖 醤油 ごま油	白身魚 チーズ 卵 鶏ガラ ミルク	水菜 セロリー たけのこ ピーマン エリンギ アガー オレンジジュース パイン	フルーツ	

これから暑い毎日が続くと体力の消耗が10%ほど多くなります。 魚や肉、卵、豆類、卵乳製品のタンパク質食品と、ビタミン・ミネラルの多いゴーヤー、からし菜、南瓜、ピーマン、オクラ、トマト、カンダバー、冬瓜、ウンチー、にが菜、へちまの夏野菜に海草、芋類、きのこ、くだものとバランス良く。 水分と塩分の補給にみそ汁を。 甘い物の摂りすぎは疲労しやすいので、量に気を付け『手洗いを十分に』して、元気に夏を乗り切りましょう！

## 7 月 予 定 献 立 表

日	曜 日	後 期 (かみかみ)	中 期 (もぐもぐ)	お や つ
				中 期 後 期
1	水	豚と野菜の軟らか煮 ピーチヨーグルト ポテトサラダ レバースープ	豚肉と野菜のみじん煮 ピーチヨーグルト マッシュポテト レバースープ	人参とネギのぼってりソーメン 人参とネギの軟らかソーメン
2	木	こんにやく抜き軟らか煮付け チンゲンのお浸し 麩の清し汁	こんにやくと昆布抜きみじん煮付け チンゲンの煮付け 麩の清し汁	みじん スイカヨーグルト きざみ スイカヨーグルト
3	金	魚のムニエル マカロニサラダ オニオンスープ	ほぐし魚のバター炒め煮 みじんきゅうり マカロニと人参のサラダ オニオンスープ	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク
4	土	豚肉とゴーヤー人参入りおじや 清し汁	豚肉とゴーヤー人参入り雑炊 清し汁	アガラサーのきざみ ブリふっくらアガラサー
6	月	豚肉きざみ軟らか煮 チンゲンのお浸し 人参ともやしのきざみ煮 ヘチマと南瓜の清し汁	豚肉みじん煮 チンゲンの煮浸し 人参ともやしのみじん煮 ヘチマと南瓜の清し汁	人参軟らかケーキ 人参しっとりケーキ
7	火	野菜入り煮込みそうめん 南瓜の軟らか煮 白身魚のスティックフライ	野菜入りとろとろそうめん つぶし南瓜 白身魚のほぐし煮	みそ味 ぼってり粥 みそ味 おじや
8	水	牛肉とチーズの三色煮 きざみ豆腐チャンプルー チンゲンと麩の清し汁	人参とさやいんげんのチーズ煮 みじん豆腐チャンプルー チンゲンと麩の清し汁	つぶし芋 軟らかブチ大学芋
9	木	オムレツ茸抜き野菜あんかけ 小松菜きゅうりお浸し コーンスープ	ふわふわ炒め卵のみじん野菜あんかけ 小松菜ときゅうりの煮浸し コーンスープ	ホットケーキのミルクかけ ブチホットケーキ
10	金	鶏のスティックフライ 納豆のどろどろ清し汁 チンゲンと人参のチーズ煮	鶏のぼってり煮 納豆のどろどろ清し汁 チンゲンと人参のみじん煮	白す入りパン粥 ブチ白すトースト
11	土	豚肉と野菜たっぷりリゾット	豚肉と野菜たっぷりぼってりリゾット	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン
13	月	冬瓜のそぼろ煮 軟らか千草焼き 小松菜と麩の清し汁	冬瓜のそぼろ煮 しいたけ抜き炒り豆腐 小松菜ときざみ麩の清し汁	パンのチーズ煮 ブチ チーズトースト
14	火	冷やし中華風そうめん 茹でさき身	冷やし中華風そうめん 茹でさき身	鮭 粥 鮭とみじん海苔のおじや
15	水	レバーのトマト煮 アーサのミキサースープ みじんニガウリと玉葱の軟らか煮 マカロニのきざみ煮	レバーとトマトのみじん煮 マカロニのみじん煮 ニガウリと玉葱のおろし煮 アーサのミキサースープ	紅芋のつぶし 紅芋のきな粉団子
16	木	肉だんごの野菜あんかけ もやしとピーマンの炒め 豆腐と小松菜の清し汁	肉だんごのつぶし野菜あんかけ もやしとピーマンの炒め 豆腐と小松菜の清し汁	黒糖減 よれよれクジムチ 黒糖減 しっとりクジムチ
17	金	南瓜と豚肉の軟らか煮 トマトときゅうりのサラダ 生クリーム抜きグリーンスープ	南瓜と豚肉のぼってり煮 きざみトマトときゅうり 生クリーム抜きグリーンスープ	スポンジケーキのミルクかけ ふっくらスポンジケーキ
18	土	ヘチマ入りシチュー	ヘチマ入りきざみシチュー	ホットケーキのきざみ ブチ ホットケーキ
20	月	豚肉と人参の軟らか煮 茄子のみそ煮 チンゲン入りかき玉汁	豚肉と人参のみじん煮 みじん茄子のみそ煮 チンゲン入りかき玉汁	ポテトサラダ ブチ ポテトサンド
21	火	白身魚のバター焼き アオサと豆腐の清し汁 野菜のきざみ煮	白身魚のほぐし煮 野菜のみじん煮 豆腐の清し汁	つぶし芋 軟らか焼き芋
22	水	煮込みそば 人参の白和え さつま芋の茶巾	みじん煮込みそば 人参の白和え さつま芋の煮つぶし	雑炊 おじや
25	土	もずく粥(もずく、豚肉、野菜、卵) 清し汁	そぼろ粥(もずく抜き) 清し汁	砂糖減 よれよれマフィン 砂糖減 マフィン
27	月	鶏の照り焼き こんにやく抜き軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁	鶏のぼってり煮 小松菜と豆腐の清し汁 豚肉とこんにやく抜きみじん じゃが芋	パンのミルク煮 ブチジャムサンド(ジャムは少々)
28	火	魚ウインナー パプリカと人参のきざみ煮 小松菜の清し汁	魚のぼってり煮 パプリカと人参のみじん煮 小松菜の清し汁	しっとり ミロミルク ブチ ふっくらミロミルク
29	水	鶏と野菜のクリーム煮 きざみレバーサラダ ポテトスープ	みじん切り鶏と野菜のクリーム煮 みじんレバーサラダ ポテトスープ	納豆入りぼってり粥 納豆入り粥
30	木	豚肉と野菜のチーズ粥 フルーツヨーグルト 卵とトマトのスープ	豚肉と野菜のぼってりチーズ煮 フルーツヨーグルト トマトのスープ	黒糖減しっとり タンナファクル 黒糖減ブチ タンナファクル
31	金	白身魚のチーズ焼き 野菜のころころ煮 水菜と卵スープ	ほぐし魚のチーズ焼き 水菜のスープ エリンギ抜きの野菜みじん煮	卵ポーロ フルーツ マンナ フルーツ

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上省かれています。

暑い毎日が続いています。モグモグ、ゴクンは進んでいますか？

汗をよくかく季節ですので、水分補給に果汁や野菜ジュース、スープやみそ汁を薄めにしたのませましょう。

ゴーヤー、へちま、南瓜、トマト、オクラの夏野菜も積極的に離乳食にとり入れましょう。