




# 7月の献立

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
2	3	4	5	6	7
ごはん 大根と人参のみ そ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のしめ じ和え 果物 牛乳 オレンジゼリーア ラモード	ごはん わかめとえのき のみそ汁 大豆かき揚げ キャベツのツナ和 え 果物 ヨーグルト クラッカー・煮 干し	ふりかけごはん かぼちゃと玉ね ぎのみそ汁 鮭の味噌焼き 春雨サラダ 果物 牛乳 フレンチトースト	サラダうどん (うどん・豚 肉・きゅうり・ 人参・もやし・ トマト) 麦茶 じゃがいもの磯 和え 果物 牛乳 せんべい	ジャムサンド 米粉のコーンポ タージュ 鶏肉のソース焼き ほうれん草の胡 麻和え 果物 アイスクリーム クラッカー	北海ラーメン (ホタテ・豚肉・ キャベツ・玉ね ぎ・もやし・人 参・コーン) ほうれん草のえ のき和え 果物 牛乳 せんべい
9	10	11	12	13	14
ごはん 生揚げとふのり の味噌汁 チンジャオロース 小松菜のしらす 和え 果物 牛乳 バターポテト	ごはん 麦茶 シーフードカレー ゆで枝豆 果物 牛乳 フライドポテ ト・昆布	ごはん 大根と長ネギの 味噌汁 豆腐ナゲット 人参の含め煮 果物 麦茶 豆パン・チーズ	ごはん 大根とマイタケの 味噌汁 ほっけの磯辺焼 き ほうれん草の納 豆和え 果物 牛乳 ゆでとうきび・ せんべい	バターロール トマトスープ 豚肉のカレー焼 き チンゲン菜のコー ン 和え 果物 牛乳 ごはんの落とし 焼き	あげ入りうどん (油揚げ・鶏肉・ ほうれん草・人 参・干シイタケ) じゃが芋の味噌 煮 果物 牛乳 ビスケット
16	17	18	19	20	21
	ごはん わかめとえのき のみそ汁 大豆かき揚げ キャベツのツナ 和え 果物 ヨーグルト クラッカー・煮 干し	ふりかけごはん かぼちゃと玉ね ぎのみそ汁 鮭の味噌焼き 春雨サラダ 果物 牛乳 フレンチトースト	サラダうどん (うどん・豚 肉・きゅうり・ 人参・もやし・ トマト) 麦茶 じゃがいもの磯 和え 果物 牛乳 せんべい	ジャムサンド 米粉のコーンポ タージュ 鶏肉のソース焼き ほうれん草の胡 麻和え 果物 アイスクリーム クラッカー	北海ラーメン (ホタテ・豚肉・ キャベツ・玉ねぎ ・もやし・人参・ コーン) ほうれん草のえ のき和え 果物 牛乳 せんべい
23	24	25	26	27	28
ごはん 生揚げとふのり の味噌汁 チンジャオロース 小松菜のしらす 和え 果物 牛乳 バターポテト	ごはん 麦茶 シーフードカレー ゆで枝豆 果物 牛乳 野菜チップ	ごはん 大根と長ネギの 味噌汁 豆腐ナゲット 人参の含め煮 果物 麦茶 豆パン・チーズ	ごはん 大根とマイタケの 味噌汁 ほっけの磯辺焼 き ほうれん草の納 豆和え 果物 牛乳 ゆでとうきび・ せんべい	バターロール トマトスープ 豚肉のカレー焼 き チンゲン菜のコー ン 和え 果物 牛乳 ごはんの落とし 焼き	あげ入りうどん (油揚げ・鶏肉・ ほうれん草・人 参・干シイタケ) じゃが芋の味噌 煮 果物 牛乳 ビスケット
30	31	<p>☆毎月1日は野菜の日☆19日は食育の日☆</p> <p>☆献立は変更になる場合があります☆ご了承ください☆</p>			
ごはん 大根と人参のみ そ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のし め めじ和え 果物 牛乳 オレンジゼリー・ せんべい	ごはん 白菜と麩のみそ 汁 豆腐のツナ焼き 切り干し大根の ナムル 果物 牛乳 チーズクッキー				



# 7月の献立

9～11か月頃 カミカミ期

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
2	3	4	5	6	7
軟飯 大根と人参のみそ汁 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草のしめじ和え 果物 オレンジ蒸しパン	軟飯 わかめとえのきのみそ汁 大豆と野菜の煮物 ゆでキャベツ 果物	軟飯 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 鮭の蒸し焼き きゅうりスティック 果物	うどん (うどん・豚肉・人参・もやし) 麦茶 じゃがいもの磯和え 果物	角食 米粉のコーンポタージュ 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草のおひたし 果物	うどん (鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・コーン) ほうれん草のえのき和え 果物 雑炊
9	10	11	12	13	14
軟飯 豆腐とふのりの味噌汁 チンジャオロース一風 小松菜のしらす和え 果物 マッシュポテト	軟飯 野菜スープ 肉じゃが ゆで枝豆 果物 雑炊	軟飯 大根と長ネギの味噌汁 豆腐ハンバーグ 人参の含め煮 果物 食パン	軟飯 大根とマイタケの味噌汁 ほっけの蒸し焼き ほうれん草の納豆和え 果物 ゆでとうきび	角食 トマトスープ 鶏肉のやわらか煮 チンゲン菜のコーン 和え 果物 軟飯おやき	うどん (鶏肉・ほうれん草・人参・玉ねぎ) じゃが芋の味噌煮 果物 リゾット
16	17	18	19	20	21
	軟飯 わかめとえのきのみそ汁 大豆と野菜の煮物 ゆで枝豆キャベツ 果物 雑炊	軟飯 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 鮭の蒸し焼き きゅうりスティック 果物 食パン	うどん (うどん・豚肉・人参・もやし) 麦茶 じゃがいもの磯和え 果物 サツマイモスティック	角食 米粉のコーンポタージュ 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草のおひたし 果物 リゾット	うどん (鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・コーン) ほうれん草のえのき和え 果物 雑炊
23	24	25	26	27	28
軟飯 豆腐とふのりの味噌汁 チンジャオロース一風 小松菜のしらす和え 果物 マッシュポテト	軟飯 野菜スープ 肉じゃが ゆで枝豆 果物 さつまいもスティック	軟飯 大根と長ネギの味噌汁 豆腐ハンバーグ 人参の含め煮 果物 食パン	軟飯 大根とマイタケの味噌汁 ほっけの蒸し焼き ほうれん草の納豆和え 果物 ゆでとうきび	角食 トマトスープ 鶏肉のやわらか煮 チンゲン菜のコーン 和え 果物 軟飯おやき	うどん (鶏肉・ほうれん草・人参・玉ねぎ) じゃが芋の味噌煮 果物 リゾット
30	31	<p>☆毎月1日は野菜の日☆19日は食育の日☆ ☆献立は変更になる場合があります☆ご了承ください☆</p>			
軟飯 大根と人参のみそ汁 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草のしめじ和え 果物 オレンジ蒸しパン	軟飯 白菜と麩のみそ汁 豆腐ハンバーグ 切り干し大根のナムル 果物 雑炊				



# 7月の献立

7～8か月頃 モグモグ期

☆野菜スープは野菜と

昆布を煮たすまし汁です☆

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
2	3	4	5	6	7
お粥 野菜スープ 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草のお浸し 果物	お粥 野菜スープ 豆腐煮 ゆでキャベツ 果物	お粥 野菜スープ 鮭の煮つけ きゅうり煮 果物	うどん (うどん・豚肉・人参・もやし)	パン粥+角食5g 野菜スープ 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草のおひたし 果物	うどん (鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参) ほうれん草のえのき和え 果物
9	10	11	12	13	14
お粥 野菜スープ チンジャオロース風 小松菜のしらす和え 果物	お粥 野菜スープ 肉じゃが ゆで枝豆 果物	お粥 野菜スープ 豆腐ハンバーグ 人参の含め煮 果物	お粥 野菜スープ ほっけの蒸し焼き ほうれん草の納豆和え 果物	パン粥+角食5g 野菜スープ 鶏肉のやわらか煮 ゆでチンゲン菜 果物	うどん (鶏肉・ほうれん草・人参・玉ねぎ) 粉ふき芋 果物
16	17	18	19	20	21
	お粥 野菜スープ 豆腐煮 ゆでキャベツ 果物	お粥 野菜スープ 鮭の煮つけ きゅうり煮 果物	うどん (うどん・豚肉・人参・もやし)	パン粥+角食5g 野菜スープ 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草のおひたし 果物	うどん (鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参) ほうれん草のえのき和え 果物
23	24	25	26	27	28
お粥 野菜スープ チンジャオロース風 小松菜のしらす和え 果物	お粥 野菜スープ 肉じゃが ゆで枝豆 果物	お粥 野菜スープ 豆腐ハンバーグ ゆで人参 果物	お粥 野菜スープ ほっけの蒸し焼き ほうれん草の納豆和え 果物	パン粥+角食5g 野菜スープ 鶏肉のやわらか煮 ゆでチンゲン菜 果物	うどん (鶏肉・ほうれん草・人参・玉ねぎ) 粉ふき芋 果物
30	31	<p>☆毎月1日は野菜の日☆19日は食育の日☆</p> <p>☆献立は変更になる場合があります☆ご了承ください☆</p>			
お粥 野菜スープ 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草のお浸し 果物	お粥 野菜スープ 豆腐ハンバーグ 果物				



☆野菜は全て煮つぶしています☆

☆野菜スープは昆布と野菜と

野菜を煮たすまし汁です☆

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
2	3	4	5	6	7
つぶし粥 野菜スープ 大根 ほうれん草	つぶし粥 野菜スープ 豆腐煮 にんじん	つぶし粥 野菜スープ カレー かぼちゃ	つぶし粥 野菜スープ にんじん じゃがいも	パン粥 野菜スープ 玉ねぎ ほうれん草	つぶし粥 野菜スープ キャベツ さつまいも
9	10	11	12	13	14
つぶし粥 野菜スープ じゃがいも 小松菜	つぶし粥 野菜スープ 玉ねぎ にんじん	つぶし粥 野菜スープ 豆腐 にんじん	つぶし粥 野菜スープ タラ ほうれん草	パン粥 野菜スープ さつまいも チンゲン菜	つぶし粥 野菜スープ カレー じゃがいも
16	17	18	19	20	21
	つぶし粥 野菜スープ 豆腐煮 にんじん	つぶし粥 野菜スープ カレー かぼちゃ	つぶし粥 野菜スープ にんじん じゃがいも	パン粥 野菜スープ 玉ねぎ ほうれん草	つぶし粥 野菜スープ キャベツ さつまいも
23	24	25	26	27	28
つぶし粥 野菜スープ じゃがいも 小松菜	つぶし粥 野菜スープ 玉ねぎ さるまいも	つぶし粥 野菜スープ 豆腐 にんじん	つぶし粥 野菜スープ タラ ほうれん草	パン粥 野菜スープ さつまいも チンゲン菜	つぶし粥 野菜スープ カレー じゃがいも
30	31	☆毎月1日は野菜の日☆19日は食育の日☆ ☆献立は変更になる場合があります☆ご了承ください☆			
つぶし粥 野菜スープ 大根 ほうれん草	つぶし粥 野菜スープ 豆腐 にんじん				