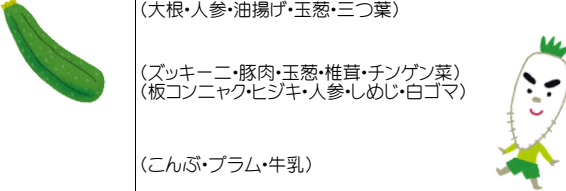




| 日    | 曜日 | 午前のおやつ      | 昼 食                                                          | 主 な 食 材                                                                                                                                    | 午後おやつ                                                                                                                                                                              | 離乳食（3回食9～11ヶ月）                                                                    | 午後おやつ                                          |
|------|----|-------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 七夕献立 |    |             |                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |                                                |
| 7    | 月  | 牛乳<br>キウイ   | オクラ梅ごはん<br>七夕そうめん<br><br>カレーのカレーパン粉焼き<br><br>短冊サラダ           | (精白米・オクラ・梅干し・白ゴマ)<br>(そうめん・ヤングコーン・アスパラガス・椎茸)<br><br>(カレー・卵抜き・マネーズ・カレー粉・パン粉・青のり)<br>(大根・人参・キュウリ)<br><br>(みかん缶・パイン缶・白桃缶・ぶどうジュース・ゼラチン・炭酸水・牛乳) | <br><br>     | 軟飯<br><br>カレイの蒸し焼き・野菜の煮物<br>(カレイ) (大根・キュウリ・人参)<br><br>にゅう麺<br>(そうめん・玉葱・人参チンゲン菜)   | シロップ<br>りんごの<br>煮                              |
| 8    | 火  | 牛乳<br>プラム   | 卵・乳抜きパン・牛乳<br><br>ピーマンとチキンのブラウンシチュー<br><br>レタスとツナのサラダ        | (卵・乳抜きパン) (牛乳)<br><br>(ピーマン・鶏肉・玉葱・人参・ジャガイモ・マッシュルーム・パセリ・デミグラスソース)<br>(レタス・ツナ・赤玉葱・人参・キュウリ)<br><br>(精白米・小葱・味噌・白ゴマ)                            | ネギ味噌お焼き<br><br>                                                                                 | スティックパン<br><br>鶏肉と野菜のスープ煮<br>(鶏肉・玉葱・人参・ジャガイモ)<br><br>温野菜<br>(ツナ・玉葱・人参・キュウリ)       | 味噌<br>おにぎり                                     |
| 9    | 水  | 牛乳<br>デラウェア | 胚芽米入りごはん<br>ナメコとワカメのみそ汁<br><br>アスパラガスの卵とじ<br><br>小松菜とモヤシのナムル | (精白米・胚芽米)<br>(ナメコ・ワカメ・玉葱・味噌)<br><br>(アスパラガス・鶏卵・豚肉・高野豆腐・エノキ・玉葱)<br>(小松菜・モヤシ・人参・白ゴマ)<br><br>(片栗粉・きな粉・牛乳)                                     | <br><br>     | 軟飯(胚芽米入り)<br><br>野菜の卵とじ<br>(鶏卵・豚肉・玉葱・人参・小松菜)<br><br>みそ汁<br>(玉葱・人参・ワカメ・味噌)         | くず<br>きな<br>粉<br>ミルク                           |
| 10   | 木  | 牛乳<br>りんご   | ごはん<br>大根と人参のすまし汁<br><br>ズッキーニと豚肉の重ね焼き<br><br>コンニャクのヒジキ煮     | (精白米・胚芽米)<br>(大根・人参・油揚げ・玉葱・三つ葉)<br><br>(ズッキーニ・豚肉・玉葱・椎茸・チンゲン菜)<br>(板コンニャク・ヒジキ・人参・しめじ・白ゴマ)<br><br>(こんにぶ・プラム・牛乳)                              | <br><br>  | 軟飯<br><br>野菜の豚ミンチ焼き<br>(豚肉・玉葱・人参・チンゲン菜・ヒジキ)<br><br>すまし汁<br>(大根・玉葱・人参)             | 赤<br>ちゃん<br>せん<br>べい<br>温<br>野菜<br>・<br>人<br>参 |
| 11   | 金  | 牛乳<br>メロン   | 胚芽米入りごはん<br><br>トマトと鶏団子のスープ煮<br><br>キュウリと麩の酢の物               | (精白米・胚芽米)<br><br>(トマト・鶏肉・厚揚げ・豆腐・生姜・人参・木耳・春雨・小葱)<br>(キュウリ・麩・人参・モヤシ)<br><br>(キヌアかりんとう・牛乳)                                                    | <br><br> | 軟飯(胚芽米入り)<br><br>鶏団子と野菜のスープ煮<br>(鶏肉・トマト・玉葱・人参・豆腐)<br><br>温サラダ<br>(玉葱・人参・キュウリ・モヤシ) | お<br>に<br>ぎり                                   |



| 3歳未満児 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質  | 3歳以上児 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質  |
|-------|---------|-------|-----|-------|---------|-------|-----|
|       | 454kcal | 19g   | 14g |       | 535kcal | 22g   | 17g |

