



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
21	月	 海の日 					
22	火	牛乳 りんご	卵・乳抜きパン・牛乳 夏野菜と厚揚げのラタトゥイユ風 野菜のピクルス	(卵・乳抜きパン) (牛乳) (厚揚げ・豚肉・ナス・ズッキーニ・ピーマン・玉葱・人参・エリンギ・パセリ・トマト缶・ケチャップ) (大根・キュウリ・人参) (精白米・白ゴマ・梅・味噌) 	梅味噌お焼き 	スティックパン 厚揚げと野菜のトマト煮込み (厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・ナス・トマト) 温サラダ (玉葱・人参・大根・キュウリ)	(精白米・味噌・味噌)
23	水	牛乳 デラウェア	ごはん 豆腐とナメコのみそ汁 カボチャと鶏肉の重ね焼き  人参の炒り煮	(精白米) (豆腐・ナメコ・玉葱・モヤシ・小葱・味噌) (カボチャ・鶏肉・玉葱・椎茸・三つ葉) (人参・しめじ・板コンニャク・油揚げ) (パイ缶・ヨーグルト・コーンフレーク・牛乳)	牛乳 バインヨーグルト	軟飯 鶏肉と野菜の重ね蒸し (鶏肉・玉葱・人参・カボチャ) みそ汁 (玉葱・人参・豆腐・味噌)	(りんご・ヨーグルト・三温糖・)
24	木	牛乳 メロン	胚芽米入りごはん 白菜のすまし汁 オクラとエビの卵炒め キュウリの甘カツオ和え	(精白米・胚芽米) (白菜・玉葱・しめじ・三つ葉) (オクラ・エビ・鶏卵・玉葱・油揚げ・木耳) (キュウリ・人参・板コンニャク・かつお節) (マカロニ・きな粉・牛乳)  	牛乳 マカロニきな粉 	軟飯 (胚芽米入り) 野菜と卵の炒り煮 (鶏卵・豆腐・玉葱・人参・キュウリ) すまし汁 (玉葱・人参・白菜)	マカロニきな粉
7月のお誕生日会献立							
25	金	牛乳 プラム	焼きトウモロコシごはん ジャガイモのすり流し アカウオの甘酢ソース  ピーマンとツナのソテー	(精白米・コーン缶) (ジャガイモ・玉葱・白味噌・小葱) (アカウオ・人参・玉葱・椎茸・小松菜) (ピーマン・ツナ・エノキ・モヤシ・人参) (桃・デラウェア・レモン・米粉・無塩バター・鶏卵・ベーキングパウダー・パニラオイル・牛乳) 	牛乳 桃とブドウの ジャムケーキ	軟飯 アカウオの野菜あんのみ (アカウオ・玉葱・人参・小松菜・片栗粉) すり流し (玉葱・人参・ジャガイモ・味噌)	桃の ジャムケーキ (三温糖・牛乳)



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
	475kcal	20g	14g		561kcal	25g	17g

