# 2025年8月

**鮭**
**代替食・除去対応**

## 予定献立表・離乳食
**【完了期：鮭アレルギー対応】**

ハッピーちゃいるど保育園

| 日安月 | | | 初期 5・6カ月頃 | | 中期 7・8カ月頃 | | 後期 9〜11カ月頃 | | 完了期 12〜18カ月頃 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 金 | 1 | 昼食 | おかゆ<br>豆腐のすりながし<br>きゃべつのすりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>豆腐・人参・片栗粉<br>きゃべつ・胡瓜<br>大根・ほうれん草 | おかゆ<br>豆腐のそぼろあん<br>きゃべつのやわらか煮<br>スープ<br>ミルク | ※・豆腐・鶏挽肉・人参<br>玉ねぎ・片栗粉<br>きゃべつ・胡瓜・大根<br>ほうれん草 | 軟飯<br>豆腐のそぼろあん<br>きゃべつのやわらか煮<br>味噌汁 | ※・豆腐・鶏挽肉・人参<br>玉ねぎ・片栗粉<br>きゃべつ・胡瓜・大根<br>ほうれん草・味噌 | ごはん<br>豆腐ステーキ肉野菜あん<br>きゃべつのごま和え<br>味噌汁 | ※・豆腐・片栗粉・鶏挽肉<br>玉ねぎ・人参・いんげん<br>きゃべつ・胡瓜・ごま<br>大根・ほうれん草<br>味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | 菜めし軟飯<br>ミルク | ※・菜めし | 菜めしおにぎり<br>牛乳 | ※・菜めし |
| 土 | 2 | 昼食 | おかゆ<br>南瓜の煮つぶし<br>ほうれん草のすりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>南瓜<br>ほうれん草・人参・片栗粉<br>きゃべつ・玉ねぎ | おかゆ<br>南瓜のそぼろ煮<br>やわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | ※・南瓜・鶏挽肉・玉ねぎ<br>片栗粉・ほうれん草<br>人参・ツナ缶・きゃべつ | 軟飯<br>南瓜のそぼろ煮<br>やわらか浸し<br>味噌汁 | ※・南瓜・鶏挽肉・玉ねぎ<br>片栗粉・ほうれん草<br>人参・ツナ缶・きゃべつ<br>味噌 | ごはん<br>豚肉の甘酢ソテー<br>青菜のツナ和え<br>味噌汁 | ※・豚肉・しょうが汁<br>玉ねぎ・南瓜・人参<br>いんげん・酢・片栗粉<br>ほうれん草・ツナ缶<br>もやし・きゃべつ・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | アップルゼリー<br>ミルク | アガー・りんごジュース | アップルゼリー<br>牛乳 | アガー・りんごジュース |
| 月 | 4 | 昼食 | おかゆ<br>玉ねぎのすりながし<br>ほうれん草のすりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>玉ねぎ・片栗粉<br>ほうれん草・人参<br>きゃべつ | おかゆ<br>白身魚のトマト煮<br>やわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | ※・メルルーサ・いんげん<br>トマト・玉ねぎ・片栗粉<br>ほうれん草・人参<br>きゃべつ | 軟飯<br>白身魚のトマト煮<br>三色やわらか浸し<br>すまし汁 | ※・メルルーサ・いんげん<br>トマト・玉ねぎ・片栗粉<br>ほうれん草・人参<br>きゃべつ | ごはん<br>白身魚の味噌焼き<br>青菜の中華浸し<br>すまし汁 | ※・メルルーサ・味噌<br>トマト・いんげん<br>ほうれん草・人参・酢<br>ごま油・きゃべつ<br>玉ねぎ |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | そぼろ軟飯<br>ミルク | ※・鶏挽肉・人参 | ジューシー(沖縄風ご飯)<br>牛乳 | ※・鶏挽肉・人参<br>小松菜 |
| 火 | 5 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>きゃべつのすりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>じゃが芋・ブロッコリー<br>きゃべつ・人参・片栗粉<br>ほうれん草・玉ねぎ | おかゆ<br>じゃが芋そぼろ煮<br>きゃべつのやわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | ※・じゃが芋・鶏挽肉<br>玉ねぎ・ブロッコリー・片栗粉<br>きゃべつ・胡瓜・人参<br>ほうれん草 | 軟飯<br>じゃが芋そぼろ煮<br>きゃべつのやわらか浸し<br>スープ | ※・じゃが芋・鶏挽肉<br>玉ねぎ・ブロッコリー・片栗粉<br>きゃべつ・胡瓜・人参<br>ほうれん草 | ごはん<br>鶏肉バーベキューソース<br>コールスローサラダ<br>スープ | ※・鶏肉・ケチャップ<br>ウスターソース・ブロッコリー<br>マヨネーズ・じゃが芋・きゃべつ<br>胡瓜・人参・コーン・酢<br>ほうれん草 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | ジャムサンド<br>ミルク | 食パン・いちごジャム | ジャムサンド<br>牛乳 | 食パン・いちごジャム |
| 水 | 6 | 昼食 | くたくたうどん<br>南瓜の煮つぶし<br>スープ<br>ミルク | うどん・きゃべつ・玉ねぎ<br>人参・片栗粉・南瓜<br>豆腐・ほうれん草 | 煮込みうどん<br>南瓜のやわらか煮<br>豆腐スープ<br>ミルク | うどん・鶏挽肉・人参<br>きゃべつ・玉ねぎ<br>片栗粉・南瓜・豆腐<br>ほうれん草・長ねぎ | 煮込みうどん<br>南瓜のやわらか煮<br>フルーツ<br>豆腐スープ | うどん・鶏挽肉・人参<br>きゃべつ・玉ねぎ<br>片栗粉・南瓜・バナナ<br>豆腐・ほうれん草<br>長ねぎ | 焼きうどん<br>南瓜きんぴら風<br>フルーツ<br>豆腐スープ | うどん・豚挽肉・玉ねぎ<br>きゃべつ・人参・青のり<br>南瓜・バナナ・豆腐<br>ほうれん草・長ねぎ |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | 鮭ぞうすい<br>ミルク | ※・サケフレーク | 鮭おにぎり→ゆかりおにぎりへん<br>牛乳 | ※・さけフレーク |
| 木 | 7 | 昼食 | おかゆ<br>ブロッコリーのすりながし<br>じゃが芋の煮つぶし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉<br>じゃが芋・人参<br>南瓜・玉ねぎ | おかゆ<br>温野菜そぼろ煮<br>じゃが芋やわらか煮<br>スープ<br>ミルク | ※・ブロッコリー・鶏挽肉<br>玉ねぎ・片栗粉・じゃが芋<br>人参・南瓜 | 軟飯<br>温野菜そぼろ煮<br>じゃが芋やわらか煮<br>味噌汁 | ※・ブロッコリー・鶏挽肉<br>玉ねぎ・片栗粉・じゃが芋<br>人参・南瓜・味噌 | ごはん<br>鶏肉の竜田揚げ<br>マセドアンサラダ<br>味噌汁 | ※・鶏肉・しょうが汁<br>片栗粉・ブロッコリー・人参<br>じゃが芋・胡瓜・酢<br>南瓜・玉ねぎ・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | アップルスクエア<br>ミルク | ホットケーキミックス<br>豆乳・りんご | アップルスクエア<br>牛乳 | ホットケーキミックス<br>豆乳・りんご |
| 金 | 8 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>人参やわらか煮<br>スープ<br>ミルク | ※<br>じゃが芋<br>人参・玉ねぎ・片栗粉<br>ほうれん草 | おかゆ<br>白身魚の照り煮<br>人参やわらか煮<br>スープ<br>ミルク | ※・たら・片栗粉・じゃが芋<br>人参・ツナ缶・ほうれん草<br>玉ねぎ | 軟飯<br>白身魚の照り煮<br>人参やわらか煮<br>味噌汁 | ※・たら・片栗粉・じゃが芋<br>人参・ツナ缶・ほうれん草<br>玉ねぎ・味噌 | ごはん<br>白身魚ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼<br>人参しりしり<br>味噌汁 | ※・たら・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ﾊﾟｾﾘ粉<br>じゃが芋・人参・ツナ缶<br>ほうれん草・玉ねぎ<br>味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | やわらかマカロニミートソース<br>ミルク | マカロニ・鶏挽肉・人参<br>玉ねぎ・ケチャップ | マカロニミートソース<br>牛乳 | マカロニ・鶏挽肉・人参<br>玉ねぎ・ケチャップ |
| 土 | 9 | 昼食 | おかゆ<br>豆腐のすりながし<br>胡瓜のすりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>豆腐・ほうれん草・片栗粉<br>胡瓜・きゃべつ<br>白菜・玉ねぎ | おかゆ<br>そぼろ豆腐<br>きゃべつのやわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | ※・豆腐・鶏挽肉・人参<br>玉ねぎ・ほうれん草<br>片栗粉・きゃべつ・胡瓜<br>白菜 | 軟飯<br>そぼろ豆腐<br>きゃべつのやわらか浸し<br>すまし汁 | ※・豆腐・鶏挽肉・人参<br>玉ねぎ・ほうれん草<br>片栗粉・きゃべつ・胡瓜<br>白菜 | ごはん<br>肉豆腐<br>きゃべつの味噌和え<br>すまし汁 | ※・豆腐・豚肉・玉ねぎ<br>人参・ほうれん草<br>きゃべつ・胡瓜・味噌<br>白菜 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | フレンチトースト<br>ミルク | 食パン・豆乳<br>マーガリン | フレンチトースト<br>牛乳 | 食パン・豆乳<br>マーガリン |
| 月 | 11 | 昼食 | 山の日 | | | | | | | |
| | | おやつ | | | | | | | | |
| 火 | 12 | 昼食 | おかゆ<br>豆腐のすりながし<br>大根のすりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>豆腐・人参・片栗粉<br>大根・胡瓜<br>玉ねぎ・ほうれん草 | おかゆ<br>豆腐のそぼろあん<br>コロコロ野菜煮<br>スープ<br>ミルク | ※・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・小松菜・片栗粉<br>大根・胡瓜・ほうれん草 | 軟飯<br>豆腐のそぼろあん<br>コロコロ野菜煮<br>すまし汁 | ※・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・小松菜・片栗粉<br>大根・胡瓜・ほうれん草 | 豆腐肉みそ丼<br>スティック野菜マヨ添え<br>フルーツ<br>すまし汁 | ※・豆腐・豚ひき肉・人参<br>玉ねぎ・小松菜・味噌<br>片栗粉・大根・胡瓜<br>マヨネーズ・オレンジ<br>ほうれん草 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | キャロットゼリー<br>ミルク | 人参・りんごジュース<br>レモン汁・粉寒天 | キャロットゼリー<br>牛乳 | 人参・りんごジュース<br>レモン汁・粉寒天 |
| 水 | 13 | 昼食 | おかゆ<br>さつま芋の煮つぶし<br>ブロッコリーのすりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>さつま芋・玉ねぎ<br>ブロッコリー・人参・片栗粉<br>白菜 | おかゆ<br>さつま芋そぼろ煮<br>温野菜やわらか煮<br>スープ<br>ミルク | ※・さつま芋・鶏挽肉<br>玉ねぎ・人参・片栗粉<br>ブロッコリー・白菜 | 軟飯<br>さつま芋そぼろ煮<br>温野菜やわらか煮<br>スープ | ※・さつま芋・鶏挽肉<br>玉ねぎ・人参・片栗粉<br>ブロッコリー・白菜 | さつま芋カレー<br>温野菜サラダ<br>フルーツ<br>スープ | ※・豚ひき肉・玉ねぎ<br>人参・さつま芋・カレー粉<br>ブロッコリー・コーン・酢<br>ごま・バナナ・白菜 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | 煮りんごヨーグルトがけ<br>ミルク | りんご・レモン汁<br>ヨーグルト | 煮りんごヨーグルトがけ<br>牛乳 | りんご・レモン汁<br>ヨーグルト |
| 木 | 14 | 昼食 | おかゆ<br>ブロッコリーのすりながし<br>きゃべつのすりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>ブロッコリー・人参・片栗粉<br>きゃべつ・胡瓜<br>じゃが芋・玉ねぎ | おかゆ<br>温野菜のそぼろあん<br>きゃべつのやわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | ※・ブロッコリー・鶏挽肉<br>玉ねぎ・人参・片栗粉<br>きゃべつ・胡瓜・じゃが芋 | 軟飯<br>温野菜のそぼろあん<br>きゃべつのやわらか浸し<br>スープ | ※・ブロッコリー・鶏挽肉<br>玉ねぎ・人参・片栗粉<br>きゃべつ・胡瓜・じゃが芋 | ごはん<br>鶏肉のケチャップ煮<br>きゃべつのごま和え<br>スープ | ※・鶏肉・玉ねぎ<br>人参・ケチャップ・ブロッコリー<br>きゃべつ・胡瓜・ごま<br>じゃが芋 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | やわらか和風ビラフ<br>ミルク | ※・ツナ缶・玉ねぎ<br>小松菜・人参 | 和風ツナビラフ<br>牛乳 | ※・ツナ缶・玉ねぎ<br>小松菜・人参 |
| 金 | 15 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>きゃべつのすりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>じゃが芋<br>きゃべつ・人参・片栗粉<br>玉ねぎ・白菜 | おかゆ<br>白身魚のトマト煮<br>きゃべつのやわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | ※・ﾒﾙﾙｰｻ・じゃが芋<br>トマト・片栗粉・人参<br>きゃべつ・玉ねぎ<br>白菜 | 軟飯<br>白身魚のトマト煮<br>きゃべつのやわらか浸し<br>味噌汁 | ※・ﾒﾙﾙｰｻ・じゃが芋<br>トマト・片栗粉・人参<br>きゃべつ・玉ねぎ<br>白菜・味噌 | ごはん<br>白身魚のコーンマヨ焼<br>人参ツナサラダ<br>味噌汁 | ※・ﾒﾙﾙｰｻ・マヨネーズ<br>コーン・ﾊﾟｾﾘ粉・じゃが芋<br>トマト・人参・きゃべつ<br>ツナ缶・酢・玉ねぎ<br>白菜・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | ジャムケーキ<br>ミルク | ホットケーキミックス<br>豆乳・いちごジャム | ジャムケーキ<br>牛乳 | ホットケーキミックス<br>豆乳・いちごジャム |
| 土 | 16 | 昼食 | おかゆ<br>南瓜の煮つぶし<br>白菜のすりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>南瓜・玉ねぎ<br>白菜・人参・片栗粉<br>大根・ほうれん草 | おかゆ<br>南瓜のそぼろ煮<br>白菜の煮浸し<br>スープ<br>ミルク | ※・南瓜・鶏挽肉・玉ねぎ<br>白菜・ちゃじん・人参<br>大根・ほうれん草 | 軟飯<br>南瓜のそぼろ煮<br>白菜の煮浸し<br>味噌汁 | ※・南瓜・鶏挽肉・玉ねぎ<br>白菜・ちゃじん・人参<br>大根・ほうれん草<br>味噌 | ごはん<br>南瓜と鶏の炒り煮<br>白菜の煮浸し<br>味噌汁 | ※・南瓜・鶏肉・玉ねぎ<br>ｹﾞﾘﾋﾞｰﾈ・白菜・もやし<br>人参・大根・ほうれん草<br>味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | グレープゼリー<br>ミルク | アガー・グレープジュース | グレープゼリー<br>牛乳 | アガー・グレープジュース |

| 日安月 | | | 初期 5・6カ月頃 | | 中期 7・8カ月頃 | | 後期 9〜11カ月頃 | | 完了期 12〜18カ月頃 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 月 | 18 | 昼食 | おかゆ<br>さつま芋の煮つぶし<br>ほうれん草のすりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>さつま芋<br>ほうれん草・人参・片栗粉<br>きゃべつ | おかゆ<br>白身魚の照り煮<br>やわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | ※・たら・いんげん<br>片栗粉・さつま芋<br>もやし・ほうれん草<br>人参・きゃべつ・若芽 | 軟飯<br>白身魚の照り煮<br>やわらか浸し<br>味噌汁 | ※・たら・いんげん<br>片栗粉・さつま芋<br>ほうれん草<br>人参・きゃべつ・若芽<br>味噌 | ごはん<br>白身魚の香味揚げ<br>青菜のお浸し<br>味噌汁 | ※・たら・しょうが汁<br>片栗粉・青のり<br>さつま芋・いんげん<br>ほうれん草・人参<br>きゃべつ・若芽・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | ◆お楽しみおやつ<br>ミルク | | ◆お楽しみおやつ<br>牛乳 | |
| 火 | 19 | 昼食 | くたくたにゅうめん<br>じゃが芋の煮つぶし<br>スープ<br>ミルク | そうめん・玉ねぎ・胡瓜<br>片栗粉・じゃが芋・人参<br>ほうれん草・豆腐 | にゅうめん<br>じゃが芋の煮物<br>スープ<br>ミルク | そうめん・鶏挽肉・玉ねぎ<br>もやし・胡瓜・片栗粉<br>じゃが芋・人参<br>ほうれん草・豆腐 | にゅうめん<br>じゃが芋の煮物<br>スープ | そうめん・鶏挽肉・玉ねぎ<br>もやし・胡瓜・片栗粉<br>じゃが芋・人参<br>ほうれん草・豆腐 | ジャージャー素麺<br>じゃが芋の煮物<br>フルーツ<br>スープ | そうめん・豚ひき肉・長ねぎ<br>味噌・胡瓜・もやし・片栗粉<br>じゃが芋・人参・玉ねぎ<br>オレンジ・ほうれん草<br>豆腐 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | しらす軟飯<br>ミルク | ※・しらす・人参 | しらすおにぎり<br>牛乳 | ※・しらす・人参 |
| 水 | 20 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>きゃべつのすりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>じゃが芋・ブロッコリー<br>きゃべつ・胡瓜・片栗粉<br>ほうれん草・玉ねぎ | おかゆ<br>じゃが芋そぼろ煮<br>きゃべつのやわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | ※・じゃが芋・鶏挽肉<br>玉ねぎ・片栗粉・ブロッコリー<br>きゃべつ・胡瓜・ほうれん草 | 軟飯<br>じゃが芋そぼろ煮<br>きゃべつのやわらか浸し<br>味噌汁 | ※・じゃが芋・鶏挽肉<br>玉ねぎ・片栗粉・ブロッコリー<br>きゃべつ・胡瓜・ほうれん草<br>味噌 | ごはん<br>鶏肉のママレード煮<br>胡瓜のツナ和え<br>味噌汁 | ※・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ<br>じゃが芋・ママレード<br>ブロッコリー・ツナ缶<br>胡瓜・ごま・ほうれん草<br>味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | フレンチトースト<br>ミルク | 食パン・豆乳<br>マーガリン | フレンチトースト<br>牛乳 | 食パン・豆乳<br>マーガリン |
| 木 | 21 | 昼食 | おかゆ<br>ブロッコリーのすりながし<br>白菜のすりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉<br>白菜・胡瓜<br>大根 | おかゆ<br>温野菜のそぼろあん<br>白菜やわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | ※・ブロッコリー・鶏挽肉<br>玉ねぎ・片栗粉・白菜<br>胡瓜・大根 | 軟飯<br>温野菜のそぼろあん<br>白菜やわらか浸し<br>味噌汁 | ※・若芽・ブロッコリー<br>鶏挽肉・玉ねぎ・片栗粉<br>白菜・胡瓜・大根・味噌 | 若芽ごはん<br>鶏肉の和風ステーキ<br>さわやか漬け<br>味噌汁 | ※・若芽・鶏肉・コーン<br>ブロッコリー・白菜・胡瓜<br>酢・レモン汁・大根<br>玉ねぎ・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | フルーツきんとん<br>ミルク | さつま芋・りんご | フルーツきんとん<br>牛乳 | さつま芋・りんご |
| 金 | 22 | 昼食 | おかゆ<br>大根のすりながし<br>ほうれん草すりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>大根・玉ねぎ・片栗粉<br>ほうれん草・人参<br>きゃべつ | おかゆ<br>大根のそぼろあん<br>やわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | ※・大根・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・片栗粉・もやし<br>ほうれん草・きゃべつ | 軟飯<br>大根のそぼろあん<br>やわらか浸し<br>スープ | ※・大根・鶏挽肉・玉ねぎ<br>人参・片栗粉・もやし<br>ほうれん草・きゃべつ | 麻婆大根其<br>青菜のごま和え<br>フルーツ<br>スープ | ※・大根・豚挽肉・玉ねぎ<br>人参・味噌・片栗粉<br>ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ほうれん草<br>もやし・ごま・バナナ |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | マカロニきなこ<br>ミルク | マカロニ・きな粉 | マカロニきなこ<br>牛乳 | マカロニ・きな粉 |
| 土 | 23 | 昼食 | おかゆ<br>さつま芋の煮つぶし<br>大根のすりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>さつま芋・玉ねぎ<br>大根・胡瓜・片栗粉<br>豆腐 | おかゆ<br>さつま芋そぼろあん<br>ココロコ野菜煮<br>スープ<br>ミルク | ※・さつま芋・鶏挽肉<br>玉ねぎ・いんげん・片栗粉<br>大根・胡瓜・人参・豆腐<br>長ねぎ | 軟飯<br>さつま芋そぼろあん<br>ココロコ野菜煮<br>味噌汁 | ※・さつま芋・鶏挽肉<br>玉ねぎ・いんげん・片栗粉<br>大根・胡瓜・人参・豆腐<br>長ねぎ・味噌 | ごはん<br>鶏肉の甘酢ソテー<br>ｽﾃｨｯｸ野菜マヨ添え<br>味噌汁 | ※・鶏肉・しょうが汁<br>片栗粉・さつま芋<br>玉ねぎ・いんげん・酢<br>大根・胡瓜・人参・ﾏﾖﾈｰｽﾞ<br>豆腐・長ねぎ・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | アップルゼリー<br>ミルク | アガー・りんごジュース | アップルゼリー<br>牛乳 | アガー・りんごジュース |
| 月 | 25 | 昼食 | 人参粥<br>じゃが芋の煮つぶし<br>スープ<br>ミルク | ※・人参<br>じゃが芋・ブロッコリー<br>ほうれん草・玉ねぎ | 野菜そぼろ粥<br>温野菜やわらか煮<br>スープ<br>ミルク | ※・鶏挽肉・きゃべつ<br>人参・ブロッコリー<br>じゃが芋・片栗粉<br>ほうれん草・玉ねぎ | 野菜そぼろ軟飯<br>温野菜やわらか煮<br>フルーツ<br>味噌汁 | ※・鶏挽肉・きゃべつ<br>人参・ブロッコリー<br>じゃが芋・片栗粉<br>ほうれん草・玉ねぎ<br>味噌 | ギョウザ汁<br>温野菜のｵｰﾛﾗｿｰｽ<br>フルーツ<br>味噌汁 | ※・豚ひき肉・しょうが汁<br>きゃべつ・人参・ニラ<br>片栗粉・ごま油・ブロッコリー<br>じゃが芋・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ケチャップ<br>バナナ・ほうれん草・玉ねぎ・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | ゆかり軟飯<br>ミルク | ※・ゆかり | ゆかりおにぎり<br>牛乳 | ※・ゆかり |
| 火 | 26 | 昼食 | おかゆ<br>ブロッコリーのすりながし<br>南瓜の煮つぶし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉<br>南瓜<br>きゃべつ・人参 | おかゆ<br>白身魚のトマト煮<br>南瓜のやわらか煮<br>スープ<br>ミルク | ※・ほうれ・トマト<br>ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉<br>南瓜・ほうれん草<br>きゃべつ・人参 | 軟飯<br>白身魚のトマト煮<br>南瓜のやわらか煮<br>味噌汁 | ※・ほうれ・トマト<br>ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉<br>南瓜・ほうれん草<br>きゃべつ・人参・味噌 | ごはん<br>白身魚オニオンソース<br>かぼちゃサラダ<br>味噌汁 | ※・ほうれ・小麦粉・玉ねぎ<br>酢・ブロッコリー・トマト<br>南瓜・胡瓜・マヨネーズ<br>きゃべつ・人参・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | みそ蒸しパン<br>ミルク | ホットケーキミックス<br>味噌・豆乳 | みそ蒸しパン<br>牛乳 | ホットケーキミックス<br>味噌・豆乳 |
| 水 | 27 | 昼食 | くたくたにゅうめん<br>きゃべつのすりながし<br>スープ<br>ミルク | そうめん・玉ねぎ・人参<br>片栗粉・きゃべつ・胡瓜<br>ブロッコリー | にゅうめん<br>きゃべつのやわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | そうめん・鶏挽肉・人参<br>玉ねぎ・片栗粉・きゃべつ<br>胡瓜・ブロッコリー | にゅうめん<br>きゃべつやわらか浸し<br>フルーツ<br>スープ | そうめん・鶏挽肉・人参<br>玉ねぎ・片栗粉・きゃべつ<br>胡瓜・オレンジ・ブロッコリー | ミートソーススパゲティ<br>レモン風味和え<br>フルーツ<br>スープ | ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・鶏挽肉・人参<br>玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ<br>ウスターソース・きゃべつ<br>胡瓜・酢・レモン汁<br>オレンジ・ブロッコリー |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | わかめ軟飯<br>ミルク | ※・若芽 | わかめおにぎり<br>牛乳 | ※・若芽 |
| 木 | 28 | 昼食 | おかゆ<br>南瓜の煮つぶし<br>ブロッコリーのすりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>南瓜<br>ブロッコリー・人参・片栗粉<br>豆腐 | おかゆ<br>白身魚の照り煮<br>温野菜スープ煮<br>スープ<br>ミルク | ※・たら・南瓜<br>ブロッコリー・玉ねぎ・人参<br>片栗粉・豆腐・若芽 | 軟飯<br>白身魚の照り煮<br>温野菜スープ煮<br>味噌汁 | ※・たら・南瓜<br>ブロッコリー・玉ねぎ・人参<br>片栗粉・豆腐・若芽<br>味噌 | ごはん<br>白身魚お好み焼風<br>ブロッコリー蒸炒め<br>味噌汁 | ※・たら・小麦粉<br>ウスターソース・マヨネーズ・青のり<br>南瓜・ブロッコリー・玉ねぎ<br>しめじ・人参・豆腐<br>若芽・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | ポテトもち<br>牛乳 | じゃが芋・片栗粉<br>ケチャップ | ポテトもち<br>牛乳 | じゃが芋・片栗粉<br>ケチャップ |
| 金 | 29 | 昼食 | おかゆ<br>ほうれん草のすりながし<br>南瓜の煮つぶし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>ほうれん草・人参・片栗粉<br>南瓜<br>玉ねぎ | 野菜そぼろ粥<br>南瓜とひじき煮<br>スープ<br>ミルク | ※・鶏挽肉・ほうれん草<br>人参・南瓜・ひじき<br>若芽・玉ねぎ | 野菜そぼろ軟飯<br>南瓜とひじき煮<br>フルーツ<br>スープ | ※・鶏挽肉・ほうれん草<br>人参・南瓜・ひじき<br>バナナ・若芽・玉ねぎ | ビビンバ風<br>南瓜とひじき煮<br>フルーツ<br>スープ | ※・鶏挽肉・人参・もやし<br>ほうれん草・コーン<br>南瓜・ひじき・バナナ<br>若芽・玉ねぎ |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | ゆかり軟飯<br>ミルク | ※・ゆかり | ゆかりおにぎり<br>牛乳 | ※・ゆかり |
| 土 | 30 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>大根のすりながし<br>スープ<br>ミルク | ※<br>じゃが芋・人参<br>大根・胡瓜<br>きゃべつ・玉ねぎ | おかゆ<br>じゃが芋そぼろ煮<br>ココロコ野菜煮<br>スープ<br>ミルク | ※・じゃが芋・鶏肉肉<br>玉ねぎ・人参・片栗粉<br>大根・胡瓜・きゃべつ | 軟飯<br>じゃが芋そぼろ煮<br>ココロコ野菜煮<br>味噌汁 | ※・じゃが芋・鶏肉肉<br>玉ねぎ・人参・片栗粉<br>大根・胡瓜・きゃべつ<br>味噌 | ごはん<br>ポテトと豚挽肉のトマト煮<br>だいコーンサラダ<br>味噌汁 | ※・豚挽肉・玉ねぎ・人参<br>じゃが芋・トマト缶・ケチャップ<br>ﾊﾟｾﾘ粉・大根・胡瓜・ｺｰﾝ<br>酢・きゃべつ・味噌 |
| | | おやつ | ミルク | | ミルク | | アップルポンチ<br>ミルク | バナナ・りんごジュース | アップルポンチ<br>牛乳 | バナナ・りんごジュース |

**【夏野菜を食べよう！】**

☆ナス…体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。油との相性は抜群ですが、中がスポンジ状で油を吸収しやすいので、注意が必要です

☆トマト…夏の体力回復には、効果的で、ビタミンCを多く含みます。血圧を低下させ、イライラを鎮める作用があります。

●マヨネーズは添加物不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
■りんごは、変色防止期までは加熱したものを提供しています。
※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

株式会社 セプト