

献立表

2023年7月

日付	中期/後期	中期/後期
	午前食	午後食
1 (土)	うどん(うどん・しらす・豆腐・キャベツ・たまねぎ・人参・昆布だし・醤油) ゆで野菜(じゃがいも)	ひき肉とブロッコリーの粥/軟飯(米・鶏ひき肉/豚ひき肉・ブロッコリー・昆布だし) たまねぎのみそ汁(玉ねぎ・昆布だし・みそ)
3 (月)	粥/軟飯 たまねぎのスープ(玉ねぎ・昆布だし・醤油) <small>豆腐のそぼろあんかけ(豆腐・鶏ひき肉/豚ひき肉・たまねぎ・トマト・なす・昆布だし・醤油・片栗粉)</small>	カレイの粥/カレイの軟飯(米・カレイ・昆布だし) 豆乳みそスープ(たまねぎ・にんじん・豆乳・味噌)
4 (火)	粥/軟飯 キャベツのみそ汁(キャベツ・昆布だし・みそ) 鶏じゃが(鶏ささみ・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・昆布だし・醤油) バナナ	うどん(うどん・豆腐・キャベツ・人参・昆布だし・醤油) ゆで野菜(きゅうり)
5 (水)	パン粥/食パン ミルクスープ(玉ねぎ・昆布だし・粉ミルク・味噌) トマト煮(鶏ささみ/鶏もも肉・玉ねぎ・人参・なす・トマト・昆布だし・醤油)	粥/軟飯 キャベツのみそ汁(キャベツ・昆布だし・醤油) ブロッコリーのしらす和え(ブロッコリー・人参・しらす)
6 (木)	粥/軟飯 こまつなのスープ(小松菜・昆布だし・醤油) 鮭の蒸し煮 ゆで野菜(人参)	鶏粥/鶏軟飯(米・鶏むね肉・昆布だし) 玉ねぎとじゃがいものみそ汁(玉ねぎ・じゃがいも・昆布だし・味噌)
7 (金)	そうめん(そうめん・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・昆布だし・醤油) ゆで野菜(かぼちゃ) 後期 スイカ	しらす粥/しらす軟飯 玉ねぎと豆腐のみそ汁(玉ねぎ・豆腐・昆布だし・味噌)
8 (土)	そぼろ粥(米・鶏ひき肉/豚ひき肉・昆布だし) なすとたまねぎのみそ汁(なす・たまねぎ・昆布だし・味噌)	鮭粥/鮭軟飯 キャベツとにんじんのスープ(キャベツ・人参・昆布だし・醤油)
10 (月)	粥/軟飯 お麩のみそ汁(麩・昆布だし・味噌) ささみと野菜のうま煮(鶏ささみ・玉ねぎ・人参・小松菜・昆布だし・醤油・片栗粉) ゆで野菜(かぼちゃ)	うどん(うどん・しらす・玉ねぎ・なす・人参・昆布だし・醤油) ゆで野菜(きゅうり)
11 (火)	粥/軟飯 だいこんのスープ(だいこん・昆布だし・醤油) カレイのみそ煮(カレイ・味噌・昆布だし) ゆで野菜(きゅうり)	納豆粥/納豆軟飯(米・ひきわり納豆・昆布だし) にんじんのみそ汁(にんじん・昆布だし・味噌) バナナ
12 (水)	粥/軟飯 なすのみそ汁(なす・昆布だし・味噌) そぼろ煮(鶏ひき肉・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・昆布だし・醤油・片栗粉)	鮭とキャベツの粥/鮭とキャベツの軟飯(米・鮭・キャベツ・昆布だし) トマトスープ(トマト・昆布だし・醤油)
13 (木)	うどん(うどん・鶏ささみ・キャベツ・玉ねぎ・人参・昆布だし・醤油) ゆで野菜(きゅうり)	しらすと青菜の粥/しらすと青菜の軟飯(しらす・小松菜・昆布だし) キャベツのみそ汁(キャベツ・昆布だし・味噌)
14 (金)	粥/軟飯 たまねぎのスープ(玉ねぎ・昆布だし・醤油) そぼろ煮/ハンバーグ(鶏ひき肉/豚ひき肉・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉) ゆで野菜(じゃがいも) 後期 オレンジ	カレイとにんじんの粥/カレイとにんじんの軟飯(米・カレイ・にんじん) 玉ねぎとトマトのスープ(玉ねぎ・トマト・昆布だし・醤油) バナナ
15 (土)	粥/軟飯 豆腐のスープ(豆腐・昆布だし・醤油) 鶏と野菜のうま煮 (鶏ささみ・玉ねぎ・人参・キャベツ・昆布だし・味噌・片栗粉)	うどん(うどん・鶏ひき肉/豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・昆布だし・醤油) ゆで野菜(きゅうり)
18 (火)	うどん(うどん・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・昆布だし・醤油) ゆで野菜(じゃがいも) バナナ	粥/軟飯 たまねぎのみそ汁(たまねぎ・昆布だし・味噌) しらすと豆腐の和え物(しらす・豆腐・にんじん)
19 (水)	粥/軟飯 さつまいものみそ汁(さつまいも・昆布だし・味噌) ささみとキャベツのうま煮(鶏ささみ・キャベツ・昆布だし・醤油・片栗粉) ゆで野菜(にんじん)	きなこパン粥(食パン・きな粉) / きなこ食パン(食パン・きな粉・砂糖) 豆乳スープ(たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・豆乳・味噌)
20 (木)	粥/軟飯 キャベツのスープ(キャベツ・昆布だし・醤油) 鶏の蒸し煮(鶏ささみ/鶏もも肉) ゆで野菜(にんじん・きゅうり) 後期 スイカ	鮭とキャベツの粥/鮭とキャベツの軟飯(米・鮭・キャベツ・昆布だし) たまねぎのみそ汁(玉ねぎ・昆布だし・味噌)
21 (金)	粥/軟飯 なすのみそ汁(なす・昆布だし・味噌) ひき肉と野菜のとうみ煮 (鶏ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・昆布だし・醤油・片栗粉)	カレイの粥/カレイの軟飯(米・カレイ・昆布だし) 豆腐とキャベツのスープ(豆腐・キャベツ・昆布だし・醤油)
22 (土)	うどん(うどん・鶏ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・昆布だし・醤油) きゅうりとトマト和え(きゅうり・トマト)	※ベビーフードでの対応をさせていただきます。
24 (月)	粥/軟飯 にんじんのスープ(にんじん・昆布だし・醤油) 鶏とじゃがいものうま煮(鶏ささみ/鶏もも肉・じゃがいも・昆布だし・醤油・片栗粉) ゆで野菜(きゅうり)	うどん(うどん・豆腐・玉ねぎ・人参・昆布だし・味噌) ゆで野菜(じゃがいも)
25 (火)	粥/軟飯 たまねぎのスープ(たまねぎ・昆布だし・味噌) カレイのトマト煮/カジキのトマト煮 (カレイ/カジキ・トマト・たまねぎ・昆布だし・醤油) ゆで野菜(きゅうり)	そぼろ粥/そぼろ軟飯(米・鶏ひき肉・昆布だし) キャベツとにんじんのみそ汁(キャベツ・人参・昆布だし・味噌)
26 (水)	粥/軟飯 にんじんのスープ(にんじん・昆布だし・醤油) 納豆しらす和え(ひきわり納豆・しらす・キャベツ・味噌・昆布だし・片栗粉) バナナ	そうめん(そうめん・鶏もも肉/鶏ささみ・たまねぎ・にんじん・昆布だし・醤油) ゆで野菜(キャベツ)
27 (木)	粥/軟飯 豆腐のみそ汁(豆腐・昆布だし・味噌) 鶏とだいこんの煮物(鶏ささみ/鶏もも肉・大根・昆布だし・醤油・片栗粉) ゆで野菜(にんじん)	鮭とだいこんの粥/鮭とだいこんの軟飯(米・鮭・昆布だし) こまつなのスープ(小松菜・昆布だし・醤油)
28 (金)	うどん(うどん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・昆布だし・醤油) ゆで野菜(じゃがいも)	粥/軟飯 キャベツのみそ汁(キャベツ・昆布だし・味噌) じゃがいものしらす和え(じゃがいも・ブロッコリー・しらす)
29 (土)	粥/軟飯 たまねぎのみそ汁(玉ねぎ・昆布だし・味噌) 鶏とかぼちゃのうま煮(鶏ささみ/鶏もも肉・かぼちゃ・昆布だし・醤油・片栗粉)	※ベビーフードでの対応をさせていただきます。
31 (月)	粥/軟飯 たまねぎのスープ(玉ねぎ・昆布だし・醤油) そぼろ煮(鶏ひき肉/豚ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト・なす・昆布だし・醤油) バナナ	カレイとにんじんの粥/カレイとにんじんの軟飯(米・カレイ・昆布だし) かぼちゃのみそ汁(かぼちゃ・昆布だし・味噌)