

令和5年 7月

こんだてよていひょう

日	曜日	午前のおやつ (乳児)	副食(乳幼児)	3時のおやつ (乳幼児)	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子をととのえるもの	
1	土	野菜ジュース	チキンカレー 麦茶 パナナ	クロレラアップル ハーベスト	鶏肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
3	月	オレンジジュース	肉じゃが ブロッコリーのしらす和え 味噌汁 さくらんぼ	牛乳 バナナのもちもちケーキ	豚肉 しらす干し 油揚げ 卵 牛乳	精白米 じゃが芋 もち粉	オレンジジュース 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー グリーンピース缶 さくらんぼ 小松菜 わかめ パナナ	
4	火	牛乳	焼きうどん きゅうりとかぶの塩もみ 野菜ジュース オレンジ	いちごオレ 黒糖パン	牛乳 豚肉 なた いちごオレ	精白米 パン	白菜 長ねぎ 人参 きゅうり 野菜ジュース オレンジ かぶ	
5	水	牛乳	酢豚 しゅうまい 味噌汁 バナナ	カルピス 災害用クッキー	牛乳 豚肉 しゅうまい 豆腐 カルピス	精白米	玉ねぎ エリンギ ビーマン 人参 バイン缶 長ねぎ わかめ パナナ	
6	木	ピルクル	夏野菜カレー ひじきのツナ和えサラダ 福神漬け クロレラアップル 桃缶	牛乳 バームクーヘン	ピルクル 豚肉 シーチキン クロレラアップル 牛乳	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 かぼちゃ トマト ビーマン なす ひじき レタス 福神漬け 桃缶	
7	金 (七夕誕生会)	牛乳	枝豆ごはん ハムカツ ゆでブロッコリー 七タスープ ミニトマト すいか	のむヨーグルト 星のクッキー	牛乳 ハム のむヨーグルト 卵 春雨	精白米 パン粉 小麦粉 マーガリン	枝豆 ブロッコリー エリンギ 人参 おくら ミニトマト すいか	
8	土	野菜ジュース	クリームシチュー 麦茶 パナナ	牛乳 クワッサン	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
10	月	アップルジュース	魚のマヨネーズ焼き 味噌汁 グレープフルーツ きゅうりとウインナーのごま酢和え	牛乳 ブルーベリーマフィン	かじき鮭 ウインナー 卵 牛乳	精白米 じゃが芋 小麦粉 バター	アップルジュース コーン缶 玉ねぎ グレープフルーツ きゅうり ブルーベリー缶 もやし 長ねぎ わかめ	
11	火	牛乳	冷やし中華 クロレラ キウイフルーツ キャベツのごま和え	麦茶 ふかしじゃが	牛乳 ハム 卵 クロレラ なた かまぼこ	中華麺 ごま じゃが芋	きゅうり ミニトマト キャベツ キウイフルーツ	
12	水	のむ ヨーグルト	ポークビーンズ ほうれん草サラダ パナナ わかめご飯 アンパンマンポテト	すいか	のむヨーグルト ベーコン 卵 豚肉 水煮大豆 ハム	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ すいか	
13	木	豆乳	じゃが芋のきんぴら 切り干しのサラダ 味噌汁 オレンジ	フルーチェ	豆乳 豚肉 竹輪 牛乳 春雨	精白米 じゃが芋	人参 エリンギ 切り干し大根 ビーマン トマト きゅうり トマト キャベツ わかめ オレンジ	
14	金	牛乳	ピーマンの肉炒め かぼちゃの煮付け にら玉スープ バイン缶	プリン	牛乳 豚肉 卵 プリン	精白米	ビーマン 黄ピーマン なら かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ 赤ピーマン プリン バイン缶	
15	土	野菜ジュース	ハヤシライス 麦茶 パナナ	クロレラアップル ハーベスト	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
17	月	<b>海の日</b>						
18	火	パイン ジュース	ナポリタン イタリアンサラダ 野菜ジュース すいか	牛乳 カスタードクリームサンド	豚挽肉 ベーコン 牛乳	スパゲティ 食パン	パインジュース ラディッシュ 玉ねぎ ビーマン きゅうり レタス 人参 野菜ジュース すいか	
19	水	牛乳	かじき鮭の味噌煮 五目ナムル キャベツスープ グレープフルーツ	カルピス ミニシュークリーム	牛乳 かじき鮭 ささみ なた カルピス	精白米	ほうれん草 きゅうり もやし キャベツ グレープフルーツ きくらげ 人参	
20	木	いちご オレ	ツナポテトサラダ しらす入り納豆 ウインナー 味噌汁 さくらんぼ	豆乳 バナナ	いちごオレ しらす干し 納豆 ウインナー 油揚げ 豆乳	精白米 じゃが芋	人参 きゅうり 大根 わかめ コーン缶 さくらんぼ パナナ	
21	金	牛乳	皮なしキッシュ アップルサラダ すまし汁 キウイフルーツ	みかんの クラッシュゼリー	牛乳 卵 生クリーム ハム はんぺん	精白米	ブロッコリー 人参 キャベツ レーズン りんご チンゲン菜 わかめ キウイフルーツ みかん缶	
22	土	野菜 ジュース	ポークカレー 麦茶 パナナ	クロレラ せんべい	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
24	月	牛乳	筑前煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 オレンジ	麦茶 ふかし芋	牛乳 鶏肉	精白米 じゃが芋 ごま さつま芋	人参 こんにやく いんげん なら もやし ほうれん草 わかめ オレンジ	
25	火	のむ ヨーグルト	冷麦 ゆでブロッコリー クロレラ バナナ	アップルジュース 焼きおにぎり	のむヨーグルト ハム なた クロレラ	冷麦 精白米	きゅうり みかん缶 パナナ アップルジュース ブロッコリー	
26	水 (食育)	牛乳	ピザ風ちくわ コールスローサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	麦茶 とうもろこし	牛乳 竹輪 豆腐	精白米	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 とうもろこし ほうれん草 キウイフルーツ わかめ	
27	木	野菜 ジュース	クリームシチュー グリーンサラダ クロレラアップル 桃缶	牛乳 コーンフレーク	豚肉 ハム クロレラアップル 牛乳	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ レタス きゅうり 桃缶 野菜ジュース	
28	金	ぶどう ジュース	豆腐のチャンプルー きゅうりのツナ和え かまぼこスープ グレープフルーツ	アイス ウエハース	牛乳 ベーコン シーチキン かまぼこ 豆腐 アイス	精白米	ぶどうジュース 人参 なら もやし きゅうり 長ねぎ わかめ グレープフルーツ	
29	土	野菜 ジュース	ビーフシチュー 麦茶 パナナ	クロレラアップル ハーベスト	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
31	月	豆乳	海老フライ いんげんとおくらのサラダ 中華スープ バイン缶	牛乳 北京まんじゅう	豆乳 海老 焼豚 春雨 卵 牛乳	精白米 ごま 小麦粉 はちみつ	いんげん おくら エリンギ 人参 ひじき 長ねぎ バイン缶	