



令和6年7月 予定献立表



日	曜	午前の食事				午後の食事	
月齢と調理形態		中期食 舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)	後期食 歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい)	完了食 歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごくらい)	普通食	後期食 完了食	普通食
1	月	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 みそ汁 果物 豚肉の炒め煮 サラダ	軟飯 みそ汁 果物 豚肉の炒め煮 サラダ	ごはん みそ汁 果物 豚の生姜焼き フレンチサラダ	パン粥	ムーンライト
2	火	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 スープ 果物 ふわふわオムレツ ツナサラダ	わかめ軟飯 スープ 果物 ふわふわオムレツ ツナサラダ	わかめごはん コンソメスープ 果物 ふわふわオムレツ ツナサラダ	おじや	ミニドック
3	水	お粥 野菜スープ 豆腐のくす煮 野菜の煮物	かた粥 スープ 果物 野菜のうま煮 サラダ	軟飯 スープ 果物 野菜のうま煮 サラダ	中華丼 果物 サラダ 中華スープ	くたくたうどん	アンパンマン ソフトせんべい
4	木	みどり粥 野菜のスープ 豆腐のくす煮 野菜の煮物	かた粥 豚汁 果物 つくね焼 キャベツの和え物	軟飯 豚汁 果物 つくね焼 キャベツの和え物	ごはん 豚汁 果物 ちくわのカレー揚げ キャベツのごま和え	パン粥	ふかし芋
5	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 セタそうめん汁 果物 星のコロッケ コーン入りおひたし	軟飯 セタそうめん汁 果物 星のコロッケ コーン入りおひたし	ごはん セタそうめん汁 果物 星のコロッケ コーン入りおひたし	おじや	星たべよ
6	土	ミルク煮・果物	くたくたうどん・果物	くたくたうどん・果物	五目うどん・果物	ヨーグルト	
8	月	お粥 野菜スープ 豆腐のくす煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 果物 ハンバーグ 三色おひたし	軟飯 みそ汁 果物 ハンバーグ 三色おひたし	ごはん みそ汁 果物 千草焼き 三色おひたし	くたくたうどん	チョイスビスケット
9	火	お粥 野菜スープ 豆腐のくす煮 野菜の煮物	かた粥 果物 ピビンバ チンゲン菜とわかめのスープ	軟飯 果物 ピビンバ チンゲン菜とわかめのスープ	ごはん 果物 ピビンバ チンゲン菜とわかめのスープ	パン粥	アンパンマン 野菜せんべい
10	水	お粥 野菜スープ ひき肉と野菜の煮物 刻み果物	かた粥 コーンスープ 果物 つくね焼 コロッケ マカロニサラダ	わかめ軟飯 コーンスープ ゼリー つくね焼 コロッケ マカロニサラダ	ロールパン コーンスープ ゼリー 照り焼きチキン フライドポテト マカロニサラダ	おじや	カステラ
11	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 果物 厚揚げの炒め煮 スープ	軟飯 果物 厚揚げの炒め煮 スープ	ごはん 果物 厚揚げと冬瓜の炒め煮 コンソメスープ	くたくたうどん	マリービスケット
12	金	お粥 野菜スープ 魚のくす煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 果物 煮魚 かぼちゃの煮つけ	軟飯 みそ汁 果物 煮魚 かぼちゃの煮つけ	ごはん みそ汁 果物 赤魚の塩焼き かぼちゃの煮つけ	パン粥	ばりんこ
13	土	ミルク煮・果物	おじや・果物	おじや・果物	ハヤシライス・果物	プリン	
16	火	お粥 野菜スープ 魚のくす煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 果物 煮魚 もやしのおひたし	軟飯 みそ汁 果物 煮魚 もやしのおひたし	ごはん みそ汁 果物 サバの照り焼き もやしのおひたし	くたくたうどん	揚げ一番
17	水	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	野菜入りうどん ブロッコリー和え 果物	野菜入りうどん ブロッコリー和え 果物	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのマヨ和え 果物	おじや	おにぎり
18	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 スープ 果物 鶏ひき肉と夏野菜の煮物 コーン入りサラダ	軟飯 スープ 果物 夏野菜カレー コーン入りサラダ	ごはん スープ 果物 夏野菜カレー コーン入りサラダ	パン粥	きなこちんすこう
19	金	お粥 野菜スープ 豆腐のくす煮 野菜の煮物	かた粥 果物 豚肉と野菜の炒め煮 スープ	軟飯 果物 豚肉と野菜の炒め煮 スープ	ごはん 果物 なす入り酢豚 モロヘイヤスープ	おじや	ハッピーターン
20	土	ミルク煮・果物	くたくたうどん・果物	くたくたうどん・果物	ミートソーススパゲティ・果物	ヨーグルト	
22	月	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 みそ汁 果物 つくね焼 切干大根とツナの和え物	軟飯 みそ汁 果物 つくね焼 切干大根とツナの和え物	ごはん なめこ汁 果物 チキンカツ 切干大根とツナの和え物	くたくたうどん	ホームパイ
23	火	お粥 野菜スープ 豆腐のくす煮 野菜の煮物	かた粥 スープ 果物 麻婆豆腐 華風和え	軟飯 スープ 果物 麻婆豆腐 華風和え	ごはん 中華スープ 果物 麻婆豆腐 華風和え	パン粥	すなっふ
24	水	みどり粥 野菜のスープ 野菜のミルク煮	かた粥 みそ汁 果物 じゃがいものそぼろ煮 白和え	軟飯 みそ汁 果物 じゃがいものそぼろ煮 白和え	ごはん みそ汁 果物 じゃがいものそぼろ煮 白和え	おじや	チーズトースト
25	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 スープ 果物 ハンバーグ マカロニサラダ	なめし軟飯 スープ 果物 ハンバーグ マカロニサラダ	なめしごはん コンソメスープ 果物 ハンバーグ マカロニサラダ	くたくたうどん	塩ちんすこう
26	金	お粥 野菜スープ 魚のくす煮 野菜の煮物	かた粥 すまし汁 果物 煮魚 浅漬け	軟飯 すまし汁 果物 煮魚 浅漬け	ごはん すまし汁 果物 サバのみそ煮 浅漬け	パン粥	味しらべ
27	土	ミルク煮・果物	おじや・果物	おじや・果物	カレーライス・果物	プリン	
29	月	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 スープ 果物 つくね焼 野菜の和え物	軟飯 スープ 果物 つくね焼 野菜の和え物	ごはん スープ 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き 野菜のごまがらめ	おじや	源氏パイ
30	火	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 みそ汁 果物 親子煮 もやしの和え物	軟飯 みそ汁 果物 親子煮 もやしの和え物	親子丼 果物 もやしの中華和え みそ汁	くたくたうどん	フライドポテト
31	水	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	うどん汁 ふかし野菜 果物	うどん汁 ふかし野菜 果物	ちゃんぽん麺 ふかし野菜 果物	パン粥	おにぎり

～保護者の方へ～

離乳食を提供するにあたり、保育施設で初めて食べることがないように、ご家庭で食べた食品をお知らせいただいております。離乳初期（5～6か月頃）、離乳中期（7～8か月頃）、離乳後期（9～11か月頃）、離乳完了期（12～18か月頃）と、離乳の開始から離乳が完了するまでに、ご家庭の料理に離乳食で使用する食品を順次取り入れていただき、いろいろな食品を保育施設で提供できるようにご協力をお願いいたします。





給食だより



🍀 元気に過ごすために 🍀

『規則正しい生活リズムと食事』

暑い夏がやってきます。水遊び等、夏ならではの
お楽しみがありますが、体調を崩しやすい季節でもあります。

楽しい夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムと栄養
バランスのとれた食事が大切です。



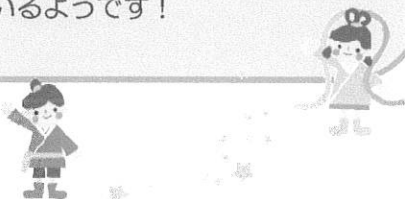
使用前に確認を！

～水筒・やかんの使用方法に注意～



★七夕といえばそうめん??★

地域によっては七夕の日にそうめんを
食べる習慣があることを知っています
か?この風習は7月7日に亡くなった
皇帝の子どもが、霊鬼神となって疫病を
流行らせたため、その子どもの好物
だった素餅(さくべい)を供えたところ、
疫病の流行が治まったという中国の伝説
から来ているようです!



○安全に使用するポイント○

- 容器の内部にサビや傷がないか確認
→サビや傷から、金属成分が溶け出すことがあ
ります。
- 酸性の飲み物を金属製の容器に保管しない
→酸性の飲み物の例
炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ
飲料など
(炭酸・乳酸・ビタミンC・クエン酸を含むものは
酸性度が高い。)
- 定期的に新しい容器に交換する
→古くなった容器は、劣化して知らないうちに
内部が破損していることがあります。



食育の日 『夏野菜カレー』

今月の食育の日は、「夏野菜カレー」です。いつものカレーに素揚げした「かぼちゃ」
や「なす」、太陽の光をいっぱい浴びた「トマト」を加えた夏野菜がたっぷり入った
カレーです!

夏野菜には、水分の代謝を盛んにし、利尿や発汗を促して、体のほてりや渴きを
いやし、暑さで弱った胃の働きを高めてくれる効果があります。おいしい夏野菜を
食べて元気に夏を過ごしましょう♪

