

おやつ	誕生日会おやつ (どんぐり ハビコアイス(ぶどう味) つくし ぶどうゼリー) クラッカー				
11日 (木)	あなごの蒲焼丼 トマトと胡瓜の酢の物 みそ汁 ハスカップゼリー	米、砂糖 砂糖、ごま油	焼きあなご ちりめん雑魚	刻みのり わかめ、トマト、胡瓜 冬瓜、人参、青ねぎ ハスカップゼリー	みりん、醤油 味噌、削り節
午後 おやつ	いちごヨーグルト フライポテト	ジャガイモ、オリーブ油	いちごヨーグルト		塩



	献立	働 き (材 料)			
		□熱や力の素となるもの(黄色)	○血や肉や骨となるもの(赤色)	△体の調子を整えるもの(緑色)	調味料など
12日 (金)	ビーフカレー グリーンサラダ フルーツポンチ	米、米粉、サラダ油 ジャガイモ	牛肉 プロセスチーズ	玉ねぎ、ピーマン、人参、茄子、 生姜、りんご ブロッコリー、胡瓜、 グリーンアスパラ ミックスフルーツ、レモンゼリー	カレー粉、醤油、カレールウ、 塩、オイスターソース、 ウスターソース、無添加フィオン 塩
午後 おやつ	牛乳 人参マフィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。	牛乳 豆乳。	人参。	
16日 (火)	ケチャップライス チキンナゲット ブロッコリー塩ゆで ABCマカロニスープ 果物	米、オリーブ油。 ABCマカロニ	ウィンナー(ボーク) チキンナゲット(半加工品)	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ茸、ホールトマト ブロッコリー 玉ねぎ、人参	トマトケチャップ、塩、こしょう 塩 無添加フィオン、塩、こしょう
午後 おやつ	牛乳 じゃがいももち	ジャガイモ、片栗粉、サラダ油	牛乳 ツナ缶	青のり	塩
17日 (水)	ごはん ぶりかけ 鯖の醤油煮 豚肉と夏野菜炒め物 すまし汁 果物	米 砂糖	鯖 豚肉	刻み昆布ぶりかけ 茄子、ズッキーニ、人参、 玉ねぎ、しめじ茸 大根、人参、青ねぎ	(醤油) みりん、味噌 醤油、塩、削り節、出し昆布
午後 おやつ	牛乳 玄米ボン菓子 ラムネ	玄米ボン菓子	牛乳	ラムネ	
18日 (木)	焼うどん 豆腐ハンバーグ 卵スープ かんきつゼリー	細うどん、サラダ油 サラダ油 ごま油	豚肉、花かつお 豆腐ハンバーグ(半加工品) 卵	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり わかめ、もやし、人参、にら かんきつゼリー	焼きうどんソース、 塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油、こしょう
午後 おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	米	牛乳	ゆかり	塩
19日 (金)	ごはん 肉じゃが 小松菜おひたし みそ汁 果物	米 ジャガイモ、砂糖、サラダ油 砂糖	牛肉 さつま揚げ 豆腐	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 小松菜、人参 人参、舞茸、青ねぎ	みりん、醤油 みりん、醤油 味噌、削り節
午後 おやつ	牛乳 キャベツのお焼き	小麦粉、サラダ油	牛乳 豚ミンチ、花かつお	キャベツ、青のり	醤油。
22日 (月)	ハヤシライス 大根とジャコのサラダ ぶどうゼリー	米、米粉 無添加ドレッシング	豚肉 ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、 ピーマン 大根、レタス、人参 ぶどうゼリー	カットトマト、オイスターソース、 こしょう、無添加フィオン、 トマトケチャップ、塩 塩
午後 おやつ	牛乳 さつま芋のごま団子	砂糖、いりごま、片栗粉。	牛乳。	さつまいも。	塩。
23日 (火)	鮭ごはん 竹輪磯部焼き 春雨サラダ すまし汁 果物	米 サラダ油 春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ	塩鮭 焼き竹輪 ポークハム 豆腐	パセリ 青のり 胡瓜、人参 わかめ、人参、青ねぎ	塩 酢、塩、こしょう 醤油、塩、削り節、出し昆布
午後 おやつ	牛乳 マスカットゼリー ごまマカロニ	マカロニ、砂糖、すりごま	牛乳	マスカットゼリー	
24日 (水)	ハンバーグパン プロセスチーズ ブロッコリー塩ゆで プチトマト ジュリアンスープ 果物	パン ノンエッグマヨネーズ ベーコン	ハンバーグ(加工品) プロセスチーズ	ブロッコリー プチトマト キャベツ、セロリ、人参、パセリ	トマトケチャップ。 塩 野菜フィオン、塩、こしょう
午後 おやつ	牛乳 おにぎり パナナ	米	牛乳 大豆	ひじき パナナ	醤油。
25日 (木)	いなり寿司 三度豆ごま和え しろ菜のつくね みそ汁 ももゼリー	米、砂糖 砂糖、ごま	うす揚げ(加工品)、ちりめん雑魚 しろ菜のつくね(加工品)	人参 三度豆、人参 わかめ、人参、えのき茸、青ねぎ ももゼリー	酢、醤油、塩 醤油 味噌、削り節
午後 おやつ	牛乳 豆乳プリン クラッカー	クラッカー	牛乳	豆乳プリン。	
	焼肉丼	ごはん	牛肉	玉ねぎ、人参、にんにく、	醤油、塩、だしの素

26日 (金)	もやしと小松菜のナムル 日向夏みかんゼリー	ごま油 	卵 	生姜 もやし、人参、わかめ、小松菜 日向夏みかんゼリー	酢、醤油
午後 おやつ	牛乳 いちごパンケーキ		牛乳		



献立	働 き (材 料)				
	□熱や力の素となるもの (黄色)	○血や肉や骨となるもの (赤色)	△体の調子を整えるもの (緑色)	調味料など	
29日 (月)	カレーピラフ マカロニサラダ 冬瓜スープ 果物	米、サラダ油 マカロニ、マヨネーズ。	ウィンナー 卵 	玉ねぎ、カレーピーマン、人参 胡瓜、人参 冬瓜、人参、パセリ	カレー粉、野菜ブイヨン、 塩、こしょう 塩 無添加ブイヨン、こしょう
午後 おやつ	牛乳 お麩のラスク		牛乳		
30日 (火)	若菜ごはん ささみのフライ 三度豆のおかか和え みそ汁 果物	米 	アジのフライ(半加工品) 花かつお 京あげ	若菜ごはんの素 三度豆、人参 玉ねぎ、人参、舞茸、青ねぎ	醤油、だしの素 味噌、削り節 
午後 おやつ	牛乳 ジャガイももち		牛乳 サラダチーズ		
31日 (水)	麻婆豆腐丼 わかめの酢の物 もやしスープ りんごヨーグルト	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉 砂糖 ごま	豆腐、豚ミンチ 竹輪 りんごヨーグルト	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ わかめ、胡瓜、人参 もやし、えのき茸、青ねぎ	みりん、赤味噌、醤油、中華だし 酢、醤油、塩 醤油、こしょう、鶏がらスープ
午後 おやつ	牛乳 ツナサンド		牛乳 ツナ缶		



材料は、その時の事情により変更する場合があります。ご了承ください。

7月5日・・・七夕メニューです。

果物は、メロン・デラウェア・オレンジ・さくらんぼ(佐藤錦)を食べて
デラウェア・スイカ・さくらんぼ(佐藤錦)等を予定しています。

誕生日会おやつ・・・ **どんぐり組** グリコ パピコ(ぶどう味)
つくし組 ぶどうゼリー



食感を楽しむ工夫で噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろいろな食感を体験できるよう調理を工夫して。食事中に「噛むとどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。

