



# 令和2年 7月予定献立表

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	離乳食（基本味なし）	備考
1	水 😊	ひじきとじゃが芋の煮物 切り干し大根サラダ 鶏肉と青菜のスープ 果物（オレンジ） おやつ ♪お豆腐ケーキ 牛乳	ごはん	じゃが芋・人参・ひじき・大豆煮 ツナ・切り干し大根・キャベツ煮 小松菜スープ オレンジ ベビーせんべい	おやつのお豆腐ケーキはしっかりとして美味しいです。良質のたんぱく質もたっぷりの摂取できます。
2	木 😊	鶏肉の唐揚げ 野菜のきんぴら 豆腐の味噌汁 果物（りんご） おやつ ♪ふかし芋 牛乳	ごはん	鶏肉煮 人参・キャベツ・もやし煮 豆腐・ほうれん草スープ りんご ふかし芋	唐揚げは、北海道は「ザンギ」、愛媛は「センザンギ」など地方によって独特の名前があります。
3	金 😊	バサの南蛮漬け もやしのごま和え 大根と油揚げの味噌汁 果物（バナナ） おやつ ゼリー	ごはん	バサ煮 もやし・小松菜・人参煮 大根・人参スープ バナナ ヨーグルト（ベビーダノン）	「南蛮」とは、戦国時代に日本にやってきたポルトガル人や、そのカルチャーを指していた言葉です。
4	土	コロッケ オムレツ 野菜炒め 果物（バナナ） おやつ ホットケーキ 麦茶	ごはん		
6	月 😊	麻婆豆腐丼 チャプチェ 杏仁豆腐 おやつ ♪大学芋 麦茶	ごはん	豆腐煮 人参・春雨煮 バナナ マッシュポテト	チャプチェは、春雨を炒めた韓国料理です。
7	火 😊	星のコロッケ☆シ 短冊サラダ ソーメン汁 果物（すいか） おやつ ♪星型ゼリー	ごはん	鶏肉煮 人参・大根・おくら煮 ソーメンスープ すいか ヨーグルト（ベビーダノン）	七夕メニュー 
8	水 😊	マカロニグラタン 温州和え もやしとコーンのスープ 果物（りんご） おやつ ♪じゃかしゅかパン 牛乳	ごはん	マカロニ・ブロッコリー・玉葱・チーズ煮 キャベツ煮 もやし・小松菜・人参スープ りんご パン粥	グラタンは、フランス語では、本来、鍋に張り付いたおこげという意味があります。
9	木 😊	豆腐ボール ほうれん草ごまよごし 具沢山汁 果物（オレンジ） おやつ バームクーヘン 牛乳	ごはん	豆腐・鶏肉・人参煮 ほうれん草・キャベツ・もやし・人参煮 南瓜・人参・大根スープ オレンジ ベビーせんべい	豆腐ボールは、豆腐をつぶしてじゃこや野菜を入れて、丸めて落とし揚げにしたものです。
10	金 😊	鮭のパン粉焼き 肉味噌納豆 もずくスープ 果物（バナナ） おやつ プリン	ごはん	鮭煮 納豆・玉葱・人参煮 豆腐スープ バナナ ヨーグルト（ベビーダノン）	7月10日  納豆の日
11	土	チーズサンドはんぺん 厚焼き玉子 野菜炒め 果物（バナナ） おやつ バームクーヘン 麦茶	ごはん		
13	月	キッシュ わかめサラダ コンソメスープ 果物（オレンジ） おやつ ♪甘納豆おにぎり 牛乳	ごはん	ツナ・トマト・人参・じゃが芋煮 人参・大根・ブロッコリー煮 キャベツ・玉葱スープ オレンジ ベビーせんべい	キッシュとは、フランス・アルザス＝ロレーヌ地方に伝わる卵と生クリームを使った家庭料理です。
14	火 😊	鶏肉と根菜の甘辛揚げ ほうれん草とコーンのおかか和え きのこの味噌汁 果物（りんご） おやつ ♪マーラーカオ 牛乳	ごはん	鶏肉煮 ほうれん草・人参煮 おろしれんこんスープ りんご ベビーせんべい	根菜は食物繊維を豊富に含んでいるので、お腹の調子を整えてくれます。



フレンスマニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日	曜日	献立名	主食	離乳食（基本味なし）	備考
15	水 😊	鮭の塩麹焼き 筑前煮 大根と生揚げの味噌汁 果物（バナナ）	ごはん	煮魚 里芋・人参煮 大根・人参スープ バナナ	エンドウ豆の未熟な状態の実が「グリーンピース」です。さやえんどうや、スナップえんどうも仲間です。
	おやつ	♪グリーンピースとコーンのおにぎり 牛乳		ベビーせんべい	
16	木 😊	ピザバーグ フレンチサラダ 豆入りポトフ オレンジ	ごはん	鶏肉・玉葱・赤ピーマン煮 キャベツ・大根・人参煮 玉葱・人参・いんげん・じゃが芋スープ オレンジ	子どもたちの大好きはハンバーグとピザをドッキングさせた「ピザバーグ」です。
	おやつ	せんべい 牛乳		ベビーせんべい	
17	金 😊	肉団子甘酢あんかけ 南瓜とブロッコリーのサラダ 鶏肉と野菜の味噌汁 果物（バナナ）	ごはん	鶏肉・玉葱・じゃが芋煮 南瓜・ブロッコリー煮 豆腐・小松菜スープ バナナ	ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜で、キャベツの仲間です。ビタミン類が豊富に含まれています。
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト（ベビーダノン）	
18	土	ハンバーグ 春巻き 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん		
	おやつ	ビスケット 麦茶			
20	月	ゆかり小松菜ごはん 柳川風卵とじ ふろふき大根そぼろ味噌かけ ちゃんこ汁 果物（りんご）	ごはん	麩・小松菜・玉葱・人参煮 大根・鶏肉煮 豆腐・白菜スープ りんご	今月の郷土料理 東京都
	おやつ	人形焼き 牛乳		ベビーせんべい	
21	火 😊	鶏肉のカレー風味揚げ ねばねばサラダ 豆乳汁 果物（オレンジ）	ごはん	鶏肉煮 切り干し大根・人参・キャベツ煮 人参・小松菜スープ オレンジ	めかぶに含まれるフコイダンには、細胞を活性化させ、免疫力を高める効果があるとされています。
	おやつ	♪アップルポテト 牛乳		さつま芋・りんご煮	
22	水 😊	茄子とピーマンの味噌炒め 揚げ出し豆腐 みぞれ煮 青菜とわかめのすまし汁 果物（バナナ）	ごはん	豆腐・鶏肉煮 茄子・大根煮 ほうれん草・人参スープ バナナ	Book de Lunch 「なすのほうや」
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト（ベビーダノン）	
25	土	肉団子 オムレツ 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん		
	おやつ	バームクーヘン 麦茶			
27	月 😊	夏野菜カレー 福神漬け 野菜サラダ フルーツポンチ	ごはん	鶏肉煮 玉葱・人参・トマト・南瓜・ズッキーニ煮 ブロッコリー・キャベツ・人参スープ バナナ	太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜をたくさん使ってカレーを作ります。
	おやつ	♪大豆のカリカリ揚げ 牛乳			
28	火 😊	アジ（たら）の香味焼き 肉じゃが 麩ともやしの味噌汁 果物（バナナ）	ごはん	煮魚 じゃが芋・人参・玉葱煮 麩・もやし・ほうれん草スープ バナナ	アジは、一年中取れるのですが、5月～7月が、一番美味しい時期です。
	おやつ	ビスケット 牛乳		ベビーせんべい	
29	水	赤飯 手作りチキンナゲット ピタミンサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	鶏肉煮 南瓜・ブロッコリー・人参・トマト煮 豆腐・小松菜スープ オレンジ	お誕生会 
	おやつ	♪お誕生日カップケーキ 牛乳		ベビーせんべい	
30	木	納豆チーズオムレツ パリパリサラダ スコッチブロス 果物（バナナ）	ごはん	鶏肉・納豆・チーズ煮 キャベツ・人参煮 玉葱・人参スープ バナナ	スコッチブロスは、スコットランドの田舎料理で、麦が入ったスープです。
	おやつ	♪スイートポテト 牛乳		マッシュポテト	
31	金 😊	チェヴァプチチ マカロニサラダ トマトのポトフ 果物（オレンジ）	ごはん	牛肉煮 マカロニくたくた煮 玉葱・じゃが芋・トマトスープ オレンジ	今月の世界の料理 「クロアチア」
	おやつ	プリン		ヨーグルト（ベビーダノン）	