



主 食	5倍		軟飯	ごはん	3時のおやつ
	80g		90g	60g	
1	水	卵うどん 納豆和え 切り干し大根の煮物		コーンごはん きつねうどん 納豆和え 切干大根煮物	おせんべい ラムネ 牛乳
2	木	野菜のごま和え すまし汁 ブロッコリーそぼろ煮		ごはん コロッケ えのきのごま和え 豚汁	★手作りおやつ★ 【ホットケーキ・牛乳】
3	金	ハヤシライス風 豆腐とわかめの煮物 野菜とチーズのあえ物		カレーライス ツナサラダ* ハイン缶 豆腐とわかめのスープ	ビスケット ラムネ 牛乳
4	土	じゃが芋とツナの煮物 すまし汁 野菜の和え物		ごはん じゃが芋とツナの煮物 酢の物 野菜のみそ汁	おせんべい ラムネ 牛乳
6	月	スパゲティケチャップ煮 すまし汁 マッシュポテト		ごはん イタリアスパゲティ スクランブルエッグ ポテトサラダ* しめじと油揚げみそ汁	★手作りおやつ★ 【フルーツポンチ】
7	火	野菜のそぼろあん すまし汁 なすの煮物		ごはん 豚しゃぶ* なすのごまみそ和え 春雨スープ*	★手作りおやつ★ 【みかんゼリー】
8	水	<b>お弁当の日</b>			ビスケット ラムネ 牛乳
9	木	麻婆豆腐 野菜の煮物 すまし汁		ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ* もやしとわかめのスープ*	★手作りおやつ★ 【ドーナツ 牛乳】
10	金	ハヤシライス風 マカロニサラダ* 卵汁		カレーライス マカロニサラダ* ハイン缶 卵汁	おせんべい ラムネ 牛乳
11	土	<b>山の日 ♪</b>			
13	月	小芋とりそぼろあん 人参スープ 野菜の煮物		チャーハン 中華風サラダ* 小芋煮物 人参スープ*	★手作りおやつ★ 【蒸しパン・牛乳】
14	火	野菜のチーズ和え 野菜のわかめ煮 すまし汁		ごはん チンジャオロース 卵の酢の物 野菜のみそ汁	★手作りおやつ★ 【きな粉バナナ・牛乳】
15	水	<b>お盆休み</b>			
16	木	<b>お盆休み</b>			
17	金	ハヤシライス風 豆腐とわかめの煮物 野菜とチーズのあえ物		カレーライス ツナサラダ* ハイン缶 豆腐とわかめのスープ	ビスケット ラムネ 牛乳
18	土	じゃが芋とツナの煮物 すまし汁 野菜の和え物		ごはん じゃが芋とツナの煮物 酢の物 野菜のみそ汁	おせんべい ラムネ 牛乳
20	月	スパゲティケチャップ煮 すまし汁 マッシュポテト		ごはん イタリアスパゲティ スクランブルエッグ ポテトサラダ* しめじと油揚げみそ汁	★手作りおやつ★ 【フルーツポンチ】
21	火	野菜のそぼろあん すまし汁 なすの煮物		ごはん 豚しゃぶ* なすのごまみそ和え 春雨スープ*	★手作りおやつ★ 【みかんゼリー】
22	水	すうどん かぼちゃの煮物 野菜のあえ物		ごはん 冷麺 かぼちゃ煮物 ウインナー野菜カレー炒め	ビスケット ラムネ 牛乳
23	木	麻婆豆腐 野菜の煮物 すまし汁		ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ* もやしとわかめのスープ*	★手作りおやつ★ 【ドーナツ 牛乳】
24	金	ハヤシライス風 マカロニサラダ* 卵汁		カレーライス マカロニサラダ* ハイン缶 卵汁	おせんべい ラムネ 牛乳
25	土	野菜のケチャップ煮 野菜の煮物 すまし汁		ごはん 豚肉のケチャップ炒め 酢の物 野菜のみそ汁	ビスケット ラムネ 牛乳
27	月	小芋とりそぼろあん 人参スープ 野菜の煮物		チャーハン 中華風サラダ* 小芋煮物 人参スープ*	★手作りおやつ★ 【蒸しパン・牛乳】
28	火	野菜のチーズ和え 野菜のわかめ煮 すまし汁		ごはん チンジャオロース 卵の酢の物 野菜のみそ汁	★手作りおやつ★ 【きな粉バナナ・牛乳】
29	水	卵うどん 納豆和え 切り干し大根の煮物		コーンごはん きつねうどん 納豆和え 切干大根煮物	おせんべい ラムネ 牛乳
30	木	野菜のごま和え すまし汁 ブロッコリーそぼろ煮		ごはん コロッケ えのきのごま和え 豚汁	★手作りおやつ★ 【ホットケーキ・牛乳】
31	金	豆腐の煮物 すまし汁 おふと野菜の煮物		ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	★手作りおやつ★ 【パースデーケーキ・牛乳】

離乳食から完了食へ続々と進んできています♪いろいろな食べ物に挑戦してください！！

暑さで食欲が低下してしまいがちですが、室温を調節して、快適な食事時間を過ごしてもらいたいです。