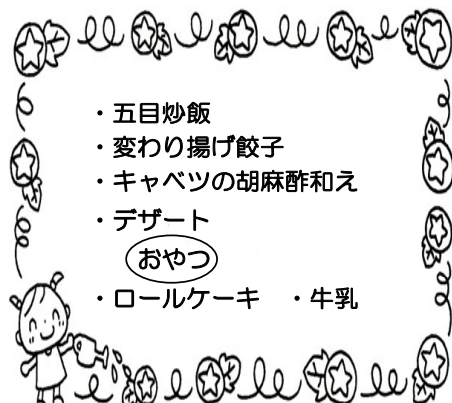




	月	火	水	木	金	土
	13, 27	14, 28	1, 15, 29	2, 16, 30	17, 31	4, 18
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の梅照り焼き 夏野菜の炒めもの 油揚げと豆腐のすまし汁 佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の塩焼き 炒り豆腐 冬瓜のみそ汁 青のり納豆 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 ウインナーとポテトのサラダ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭とわかめの混ぜご飯 豚バラとチンゲン菜の卵とじ ほうれん草となめこのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> マーボー丼 春雨スープ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ミートスパゲティー コンソメスープ フルーツ
	[麦入りご飯]	[麦入りご飯]	[中華麺]	[ご飯]	[ご飯]	[スパゲティー]
	[鶏肉梅干し]	[鯖]	[ハムきゅうりトマト卵]	[鮭わかめえんどう豆ごま]	[合挽肉豆腐白ねぎ]	[合挽肉ブロッコリー人参玉ねぎ]
	[ピーマンパブリカズッキーニなす玉ねぎ]	[豚肉豆腐人参ごぼうしいたけいんげん]	[ウインナーじゃがいもきゅうりコーン缶]	[豚肉チンゲン菜人参卵]	[春雨人参もやしわかめごま]	[玉ねぎキャベツ]
[豆腐油揚げ]	[冬瓜人参大根白菜わかめ]	[納豆青のり]	[ほうれん草なめこ大根玉ねぎ]			
おやつ	ベジケーキ牛乳	パリパリピザ牛乳	きな粉パン牛乳	とうもろこし牛乳	カルピスゼリー牛乳	おせんべいサッポロポテトラムネ牛乳
離乳食おやつ	初期 野菜せんべい	すりおろしりんご	ミルクマッシュ	ふかし芋	赤ちゃんせんべい	マンナ
	中期 野菜せんべい	刻みりんご	きな粉マッシュ	ふかし芋	鉄入りビスケット	マンナ
	後期 野菜せんべい	スティックりんご	きな粉ポテト	ふかし芋	鉄入りビスケット	マンナ

	月	火	水	木	金	土
	6	7, 21	8, 22	9	10, 24	11, 25
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のフライ 野菜のきんぴら 温野菜 旬野菜のみそ汁 佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 瓜とわかめの酢のもの にゅうめん フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ホットドッグ ポークビーンズ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ☆お楽しみ会☆ おにぎり 焼きそば からあげ フライドポテト フルーツ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の南蛮漬け ひじきとごぼうのサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ピラフ レタスのスープ フルーツ
	[麦入りご飯]	[ご飯]	[パン]	23	[麦入りご飯]	[ご飯]
	[鮭]	[豚肉ひじき油揚げ ちくわ人参 いんげん]	[ウインナーキャベツ玉ねぎきゅうり]	[豚肉の生姜焼き野菜炒めマッシュポテト切干大根のみそ汁小松菜とじゃこのふりかけ]	[麦入りご飯]	[豚肉玉ねぎ人参ピーマンコーン缶]
	[ごぼう人参いんげんしめじこんにゃく]	[瓜わかめミニトマト]	[豚肉大豆玉ねぎ人参じゃがいもパセリ]	[切干大根白ねぎ人参]	[小松菜ちりめんかつお節ごま]	[レタス玉ねぎ]
[ブロッコリーミニトマト]	[素麺]	[オクラ人参卵]	[生姜]	[豆腐小松菜えのき]		
[なすオクラ玉ねぎ]	7日 [オクラ人参卵]	21日 [色板ほうれん草]				
おやつ	へこ焼き牛乳	水まんじゅう牛乳	大学芋牛乳	アイスクリーム牛乳	ホットケーキ牛乳	おせんべいおさつチップいりこ牛乳
離乳食おやつ	初期 ポーロ	ミルクマッシュ	ふかし芋	動物ビスケット	つぶしバナナ	野菜せんべい
	中期 かぼちゃクッキー	きな粉マッシュ	ふかし芋	動物ビスケット	刻みバナナ	チーズクラッカー
	後期 かぼちゃクッキー	きな粉ポテト	ふかし芋	動物ビスケット	スティックバナナ	チーズクラッカー

お誕生会メニュー(7/3)

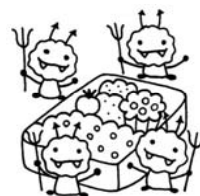


- 五目炒飯
- 変わり揚げ餃子
- キャベツの胡麻酢和え
- デザート
- おやつ
- ロールケーキ ・牛乳

～食中毒予防のポイント～

食中毒とは、有毒有害な微生物や化学物質を含む食品や飲料水を摂取して起こる急性の健康障害のことをいいます。発熱、腹痛、頭痛、嘔吐、下痢などの症状があります。

- ・買い物は肉、魚、野菜の鮮度に注意して購入し、肉や魚の汁が漏れないようにする。
- ・冷蔵庫に食品を詰めすぎないようにし、温度は10℃以下に保つようにする。
- ・肉、魚、卵を扱うときは、前後に必ず石鹸で手洗いをする。
- ・生で食べるものを切るときは、まな板、包丁を熱湯消毒してから使う。
- ・料理の加熱は十分にします。
- ・料理はなるべく出来上がったらすぐに食べる。
- ・調理する前、食べる前は石鹸でしっかり手洗いをする。



郷土料理

7月は大分県の『へこ焼き』です！練った小麦粉を焼いて、黒糖をのせてクレープのように巻いて食べる家庭のおやつです。

「へこ焼き」と呼ぶのは日田地方の特徴で、「へこ」は「ふんどし」のことで、ふんどしの長い部分を巻いて使用する様子と、生地を巻くのが似ていることからこの名がつけられたといわれています。

離乳食

※その日に使用する材料を使用し、調理しています。詳しい材料は各自の連絡ノートに書いています。

- ◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。(初期・中期)野菜と一緒に煮る。
- ◎青魚…白身魚を使用。
- ◎肉類…まだ食べていない肉類は使用せず、白身魚を使用。
- ◎ご飯…(後期)5倍粥～軟飯(中期)7倍～5倍粥(初期)10倍～7倍粥