







| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | |
|----------------|---|--|--|--|--|---|
| | | | | 血や肉をつくる | 熱や力となる | 体の調子をよくする |
| 1・29 ふりかけの日 | 月 | ごはん 鮭の塩焼き 大根とひじきの炒り煮 しゃぶしゃぶサラダ 豆腐となすみそ汁 | 牛乳 じゃがまる | 鮭、ちくわ、豚肉、豆腐、みそ、かつお節 牛乳 | 米、油、砂糖、ごま、ごま油、じゃがいも 蒸しパンミックス | ひじき、大根、人参、いんげん、きゃべつ きゅうり、もやし、トマト、なす、たまねぎ |
| 2 | 火 | 中華丼 シルバーサラダ 中華風コーンスープ | 牛乳 ボンテケーショ | 豚肉、牛乳、さつまあげ、ハム、卵、チーズ | 米、油、砂糖、ごま油、春雨、ノンエッグマヨネーズ 白玉粉、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、たけのこ、干しいたけ チンゲン菜、きゅうり、もやし、ほうれん草 コーン |
| 3 | 水 | さつまいもパン ポトフ 切干大根サラダ 冷凍みかん 牛乳 | お茶 いなり寿司 | 豚肉、ウインナー、ツナ、牛乳、油揚げ | パン、油、じゃがいも、ごま油、砂糖、ごま 米 | 人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん、冬瓜 切干大根、きゅうり、みかん |
| 4・18 | 木 | ジャージャー麺 ポテトサモサ 豆腐とわかめスープ | 牛乳 ブルーベリーヨーグルト蒸しパン | 大豆、みそ、ベーコン、豆腐、鶏肉、牛乳 ヨーグルト、豚肉 | 中華麺、油、砂糖、ごま油、餃子皮、じゃがいも 蒸しパンミックス、ブルーベリージャム | 玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、人参、ほうれん草 |
| 5 七夕献立 | 金 | 天の川三色丼 冬瓜の煮物 そうめん汁 すいか  | 牛乳 七夕フルーツ杏仁 | 豚肉、豆腐そぼろ、卵、鶏肉、しんじょう かつお節、豆腐、牛乳 | 米、油、砂糖、そうめん、杏仁豆腐 | 玉ねぎ、おくら、冬瓜、人参、いんげん ねぎ、干しいたけ、すいか、いちご、パイナップル みかん缶 |
| 6・20 | 土 | 五目チャーハン フレンチサラダ わかさぎ唐揚げ 春雨スープ | 牛乳 ナポリタンスパゲティ | 豚肉、わかさぎ、卵、かつお節、牛乳 ベーコン、チーズ | 米、油、ごま油、春雨、スパゲティ、砂糖 | 玉ねぎ、人参、ねぎ、ピーマン、きゃべつ きゅうり |
| 8・22 | 月 | ごはん ミラノ風カツレツ ベーコンとひじきソテー 小松菜の納豆和え じゃがいもとわかめみそ汁 | 牛乳 手作りクリームパン | 豚肉、卵、チーズ、ベーコン、納豆、かつお節 みそ、牛乳、カスタードクリーム | 米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油、ごま じゃがいも、パン | ひじき、いんげん、人参、ピーマン、小松菜 もやし、えのき |
| 9・23 | 火 | とんこつラーメン 白身魚磯辺揚げ おろし和え ベリーデザート | 牛乳 ツナマヨおにぎり | 豚肉、なると、かつお節、豆乳、白身魚 牛乳、ツナ | 中華麺、油、ごま、小麦粉、米 ノンエッグマヨネーズ、デザートベース | 人参、もやし、きゃべつ、ねぎ、大根、小松菜 りんご、いちご、ブルーベリー |
| 10・24 | 水 | ごはん マーボーなす 中華和え おくらスープ | 牛乳 メープルトースト | 豚肉、大豆、豆腐、みそ、はんぺん、牛乳 かつお節 | 米、油、砂糖、ごま油、春雨、ごま、 バター、食パン、メープルシロップ | 玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、人参、なす、もやし きゅうり、ひじき、おくら |
| 25 | 木 | ごはん メバルの西京焼き ブロッコリーごま酢和え 生揚げかりんとう揚げ かきたま汁 | 牛乳 マカロニきな粉 | メバル、みそ、かつお節、ちくわ、生揚げ 卵、牛乳、きな粉 | 米、ごま、砂糖、さつまいも、油、マカロニ | ブロッコリー、人参、玉ねぎ、干しいたけ |
| 12・26 | 金 | ナン キーマカレー シーザーサラダ とうもろこしスープ カップヨーグルト | 牛乳 すいか 星せんべい | 豚肉、チーズ、生クリーム、かつお節 ベーコン、ヨーグルト、牛乳 | ナン、油、じゃがいも、小麦粉、バター ノンエッグマヨネーズ、クルトン、せんべい | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、ピーマン ほうれん草、すいか |
| 13・27 | 土 | タンメン あげじゃが みかん缶 | 牛乳 マドレーヌ | 豚肉、かつお節、ハム、チーズ、牛乳 卵 | 中華麺、油、ごま油、じゃがいも、バター 蒸しパンミックス | きゃべつ、もやし、人参、玉ねぎ、ねぎ 干しいたけ、みかん缶、にら |
| 16・30 | 火 | ハヤシライス チキンチョレギサラダ 冬瓜スープ | 牛乳 ボンテケーショ | 豚肉、生クリーム、鶏肉、ベーコン かつお節、牛乳、チーズ | 米、油、じゃがいも、小麦粉、ごま油 ごま、白玉粉、バター | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ きゅうり、冬瓜、えのき |
| 17 わくわく献立 | 水 | クロワッサン おひさまコロケ/チキンソテー マカロニサラダ トマト ミネストローネ 冷凍みかん | お茶 レモンパイ  | 鶏肉、チーズ、豚肉、レモンクリーム | パン、油、じゃがいも、パン粉、小麦粉 砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ パイ生地 | きゅうり、人参、トマト、玉ねぎ、みかん |
| 31 お誕生日献立 | 水 | チキン照焼チーズサンド フライドポテト イタリアンスープ フルーツポンチ 牛乳 | お茶 かき氷アイス | 鶏肉、チーズ、かつお節、牛乳 卵 | パン、砂糖、じゃがいも、ゼリー素、パン粉 かき氷アイス | フルーツミックス缶、玉ねぎ、人参 ほうれん草 |
| 19 世界の料理献立 | 金 | 夏野菜スパゲティケッカソース風 *イタリア イタリアンサラダ ミルファンティ *イタリア ベリーデザート | 牛乳 ケジャリー *インド  | 鶏肉、ハム、卵、牛乳、鮭 | スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも、パン粉 デザートベース、米、バター | ピーマン、人参、きゅうり、ブロッコリー きゃべつ、ズッキーニ、玉ねぎ、ブルーベリー |
| 11 夏祭り献立 | 木 | ソース焼きそば フランクフルトソテー 大豆ナゲット ゆでとうもろこし すいか 野菜&フルーツジュース  | 牛乳 バナナクレープ | 豚肉、フランクフルト、牛乳、ナゲット | 焼きそば、油、砂糖、クレープ皮 ホイップクリーム | 玉ねぎ、人参、ピーマン、きゃべつ、もやし とうもろこし、すいか、野菜&フルーツジュース バナナ |

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。