







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