

日		曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
						黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1		金	豆乳	ごはん 鶏肉の香味焼き 即席漬け 切干大根と大豆の煮物 味噌汁(茄子 玉ねぎ えのき)	しらすワカメごはん 小松菜の煮浸し するめ	米、◎白ゴマ	○豆乳、鶏肉、大豆、油揚げ、◎しらす、するめ	生姜、ネギ、キャベツ、きゅうり、茗荷、切干大根、にんじん、茄子、玉ねぎ、えのき、◎ワカメ、小松菜	醤油、塩、料理酒、砂糖、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
	15			お弁当	せんべい 梨 煮干し	◎せんべい	○豆乳、◎煮干し	◎梨	
2	16	土	干し芋	ごはん つくね焼き ワカメとツナの酢の物 味噌汁(豆腐 キャベツ)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ、豆腐、◎鮭、煮干し	玉ねぎ、ワカメ、きゅうり、にんじん、キャベツ	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	月	豆乳	ごはん 鶏のから揚げ 野菜炒め ひじきとレタスのサラダ ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	ごはん 枝豆 昆布	米、片栗粉、春雨、白ゴマ	○豆乳、鶏肉、ハム、ツナ、◎豚肉、鰹節、油揚げ	生姜、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、ズッキーニ、ひじき、レタス、きゅうり、にんじん、黄色パプリカ、ワカメ、◎枝豆、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	火	さつま芋	ごはん 稲荷餃子 ピーマンの塩昆布和え ワカメとトマトの酢の物 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ オクラ)	鶏ごぼうごはん ほうれん草の煮浸し するめ	○さつま芋、米、じゃが芋	豚ひき肉、油揚げ、◎鶏肉、するめ	生姜、にんにく、キャベツ、ニラ、ピーマン、もやし、塩昆布、ワカメ、にんじん、トマト、きゅうり、玉ねぎ、オクラ、◎ごぼう、ほうれん草	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	水	干し芋	菜めし 鮭の南蛮漬け きゅうりのゴマ和え かぼちゃと茄子のそぼろあん 味噌汁(かぶ もやし ワカメ)	マメじゃがお焼き トマト 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、◎じゃが芋、片栗粉	鮭、鶏ひき肉、◎ハム、煮干し	かぶの葉、玉ねぎ、にんじん、黄色パプリカ、ピーマン、きゅうり、かぼちゃ、茄子、かぶ、もやし、ワカメ、◎枝豆、コーン、トマト	醤油、塩、砂糖、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
7	21	木	豆乳	ごはん キャベツハンバーグ オープン焼き 大豆もやしのサラダ 味噌汁(冬瓜 えのき 油揚げ)	7日 おにまんじゅう スティックきゅうり 煮干し 21日 パン スティックきゅうり 煮干し	米、片栗粉、じゃが芋、◎小麦粉、さつま芋(7日)	○豆乳、豚鶏ひき肉、ハム、油揚げ、◎煮干し	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、大豆もやし、にんじん、きゅうり、冬瓜、えのき	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	金	じゃが芋	ごはん 夏野菜のかき揚げ トマト添え ささみのコールスローサラダ 味噌汁(なめこ 豆腐 モロヘイヤ)	梅じゃこごはん オクラ 昆布	○じゃが芋、米、米粉、小麦粉、マヨネーズ	竹輪、ささみ、豆腐、◎じゃこ、鰹節	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、ゴーヤ、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン、なめこ、モロヘイヤ、◎梅干し、オクラ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
	23	土	干し芋	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 味噌汁(えのき 小松菜)	おにぎり(ツナ 塩昆布) 煮干し	○さつま芋、米、春雨	豚肉、ハム、◎ツナ、煮干し	玉ねぎ、生姜、にんにく、きゅうり、もやし、にんじん、えのき、小松菜、◎塩昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
	25	月	さつま芋	ごはん 茄子のはさみ焼き きゅうりとセロリのさっぱり和え 刻み昆布の煮物 味噌汁(豆腐 舞茸 ほうれん草)	鶏ピーごはん 小松菜の煮浸し 昆布	○さつま芋、白ゴマ、糸こんにゃく	豚ひき肉、さつま揚げ、豆腐、◎鶏ひき肉	茄子、玉ねぎ、きゅうり、セロリ、刻み昆布、にんじん、舞茸、ほうれん草、◎ピーマン、赤パプリカ、小松菜、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	火	豆乳	ごはん 豚肉の梅しょうゆ焼き オクラのツナ和え 豆腐と野菜の揚げ浸し 味噌汁(キャベツ えのき 油揚げ)	冷やし中華 トマト	米、片栗粉、◎生中華麺	○豆乳、豚肉、ツナ、豆腐、油揚げ、◎ささみ、煮干し	梅干し、オクラ、もやし、かぼちゃ、茄子、キャベツ、えのき、◎きゅうり、トマト	醤油、塩、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
13	27	水	じゃが芋	ごはん かじきの味噌焼き 枝豆とさつま芋の白和え 春雨炒め 野菜わん(トマト 玉ねぎ ズッキーニ)	焼きとうもろこし スティックきゅうり 煮干し	○じゃが芋、米、さつま芋、白ゴマ、糸こんにゃく、春雨	かじき、豆腐、ベーコン、油揚げ、◎煮干し	枝豆、玉ねぎ、にんじん、トマト、ズッキーニ、◎とうもろこし、きゅうり	醤油、塩、料理酒、砂糖、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
14		木	豆乳	お弁当	干し芋 オレンジ 煮干し	◎さつま芋	○豆乳、◎煮干し	◎オレンジ	
	28			誕生会メニュー	こぎつねごはん キャベツの即席漬け 煮干し	米、白ゴマ、じゃが芋、片栗粉、小麦粉	○豆乳、ツナ、鶏肉、豚肉、ベーコン、卵、◎油揚げ、煮干し	ワカメ、梅干し、かぼちゃ、茄子、ズッキーニ、玉ねぎ、トマト、きゅうり、セロリ、レタス、コーン、赤パプリカ、すいか、梨、レモン、◎ネギ、キャベツ	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、本みりん、油、味噌
	29	金	干し芋	ごはん 手羽元のさっぱり煮 きんぴらごぼう 納豆和え 味噌汁(茄子 玉ねぎ ほうれん草)	かぼちゃコロッケ 昆布	○さつま芋、米、糸こんにゃく、白ゴマ、◎小麦粉、パン粉、じゃが芋	手羽元、納豆、◎豚ひき肉	生姜、ごぼう、にんじん、オクラ、モロヘイヤ、茄子、玉ねぎ、ほうれん草、◎かぼちゃ、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁、◎中濃ソース
	30	土	干し芋	ごはん 鮭の塩麹焼き コロコロフレンチサラダ 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)	おにぎり(米 ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、◎白ゴマ	鮭、ハム、◎煮干し	塩麹、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草、◎ワカメ	醤油、塩、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。



14日(木)・15日(金)

害虫駆除・厨房清掃のため、
お弁当の用意をお願い致します。



21日(木)

うちゅう組がクッキングで
パンとバターを作ります。



28日(木) 誕生会メニュー(バイキング)

ワカメごはん
鶏肉とじゃが芋のナゲット
夏野菜のトマト煮
野菜サラダ
すいか 梨

梅しごはん
かぼちゃの肉巻き
スティックきゅうり(味噌付き)
レモンパウンドケーキ

