



日 曜	献 立 名	主 な 使 用 材 料	乳 児			3時 おやつ
			主食	追加	10時	
2 月	豚肉の生姜焼き 添え野菜 ラタトゥイユ しらす和え 牛乳	豚肉 生姜 みりん 醤油 もやし べーコン なす トマト 玉葱 南瓜 赤、青ピーマン オリーブ油 コンソメ 小松菜 キャベツ 人参 しらす 牛乳	パン	チーズ	ヨーグルト	たこ焼き
3 火	鯖のごま照り焼き 添え野菜 切干し大根煮 ブロッコリーサラダ	鯖 醤油 みりん ごま ミトマト 切干大根 ちくわ 大豆 干ひじき 人参 葱 砂糖 醤油 ブロッコリー 胡瓜 赤ピーマン ハム パイン缶 マヨレ	めん	野菜	乳酸菌飲料 かみかみ昆布	白玉小豆
4 水	オムレツ 添え野菜 プルーン 春雨スープ オクラのおかか和え	卵 玉葱 トマト チーズ 合挽き肉 豆腐 生クリーム キャベツ プルーン べーコン 春雨 えのき ワカメ ねぎ コンソメ オクラ 人参 もやし かまぼこ かつお	飯	ゆかり	牛乳 ウエハース	ピザトースト
5 木	魚のフライオーロソースかけ 添え野菜 野菜炒め 中華きゅうり	白身魚 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ マヨレ ブロッコリー 豚肉 キャベツ もやし 赤・青ピーマン 焼肉の外 鶏ささみ 胡瓜 トマト ごま ごま油	パン	牛乳	フルーツ	ジャージャー麺
※ 6 金	夏野菜のカレーライス 星ハンバーグ コールスローサラダ 乳酸菌アップル	米 牛肉 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 なす 南瓜 ピーマン りんご カールウ小麦粉 星ハンバーグ キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン 乳酸菌飲料アップル	飯		牛乳 caせんべい	七夕ゼリー
7 土	五色肉うどん 牛乳 フルーツ	干めん 牛肉 玉葱 人参 ほうれん草 かまぼこ みりん 醤油 牛乳 パナナ	めん		100%ジュース アスパラビスケット	せんべい
9 月	鶏肉のレモン焼き 添え野菜 南瓜の甘煮 パイナップルサラダ	鶏肉 レモン 塩麹 醤油 もやし 南瓜 油揚げ 糸昆布 枝豆 砂糖 みりん 醤油 パイン缶 キャベツ 胡瓜 人参 ハム 酢 砂糖 醤油 オリーブ油	パン	牛乳	ヨーグルト	茎わかめ おにぎり
10 火	魚の香草焼き 添え野菜 牛乳 ひじきの煮物 冷しゃぶサラダ	鯖 ニンニク パセリ 赤ピーマン パン粉 粉チーズ オリーブ油 ブロッコリー 牛乳 ひじき 油揚げ 牛蒡 人参 糸こんにやく インゲン 豚肉 胡瓜 玉葱 トマト	飯	菜	牛乳 ウエハース	スイカ
◎ 11 水	ぶっかけうどん フルーツ 豚肉の梅みそ焼き ポテトサラダ	干めん オクラ かまぼこ みかん 天かす 麺つゆ アメリカチリ 豚肉 梅肉 青じそ みりん みそ じゃが芋 胡瓜 コーン 人参 ツナ マヨレ	めん		100%ジュース まんてん大豆	アイス クリーム
12 木	マーボー豆腐 煮干しの甘辛 冷拌三糸	絹豆腐 豚挽肉 ニンニク 生姜 玉葱 筍 椎茸 人参 葱 みそ 醤油 煮干し ごま 砂糖 春雨 卵 ハム 胡瓜 人参 酢 醤油 ごま油	パン	牛乳	フルーツ	枝豆 & ミニゼリー
13 金	鶏肉の唐揚げ 添え野菜 じゃがバター ニラサラダ	鶏肉 ニンニク 生姜 酒 醤油 小麦粉 片栗粉 キャベツ じゃが芋 パセリ バター 醤油 ニラ トマト 胡瓜 卵 ハム みかん缶 酢 ごま油	飯	しらす	ゼリー	クリームパン
14 土	スパゲティーミートソース 牛乳 フルーツ	干スパゲティー 合挽肉 玉葱 人参 椎茸 グリンピース トマト缶 コンソメ ハヤシルウ ケチャップ 牛乳 パナナ	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
17 火	八宝菜 ゆで卵のカレー煮 切干大根サラダ	豚肉 エビ ｲ 玉葱 人参 筍 椎茸 チンゲンサイ オイスターソース コンソメ 卵 カレー粉 みりん 醤油 切干大根 ハム 胡瓜 人参 コーン ごま マヨレ	パン	牛乳	100%ジュース 小魚	牛乳デザート
18 水	ハワイアンバーグ 添え野菜 すまし汁 酢の物 チーズ	合挽肉 玉葱 人参 豆腐 卵 パン粉 パイン缶 ミトマト 豆腐 平天 人参 えのき 葱 醤油 春雨 胡瓜 ワカメ ｲ かん缶 酢 砂糖 チーズ	飯	梅ちり	牛乳 ウエハース	フライドポテト
19 木	鱈の南蛮漬け 牛乳 金平ごぼう フレンチサラダ	鱈 玉葱 青、赤、黄ピーマン 片栗粉 油 酢 牛乳 牛蒡 牛肉 レンコン 人参 インゲン ごま ブロッコリー 胡瓜 りんご コーン べーコン フレンチドレッシング	飯	ひじき	フルーツ	プリン
☆ 20 金	サンドイッチ(3上・もも1) スティックパン・ウイナー 添え野菜(もも2以下) 牛乳 フルーツ	サンドイッチ(3上・もも1) スティックパン ウイナー キャベツ ミトマト(もも2以下) 牛乳 オレンジ	パン	チーズ	ヨーグルト	菓子
21 土	卵とじうどん 牛乳 フルーツ	干めん 卵 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 かまぼこ みつば みりん 醤油 牛乳 パナナ	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
23 月	白身魚のトマトソースかけ もやしのソテー 納豆和え	白身魚 小麦粉 オリーブ油 トマト缶 玉葱 しめじ コンソメ ケチャップ 豚肉 もやし キャベツ コーン 赤・青ピーマン 納豆 オクラ 胡瓜 人参 かつお節	パン	牛乳	ヨーグルト	フルーツ白玉
24 火	冷やっこ フルーツ たらこ人参 バンバンジー	豆腐 しらす 細葱 ポン酢 夏ミカン缶 人参 じゃが芋 たらこ バター 醤油 鶏ささ身 胡瓜 玉葱 赤、黄ピーマン バンバンジードレッシング	めん	野菜	牛乳 caせんべい	焼きもろこし
25 水	トンカツ 添え野菜 枝豆 ミネストローネ 海藻サラダ	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 枝豆 べーコン じゃが芋 玉葱 セロリ ミックスビーンズ トマト缶 コンソメ 海藻ミックス ツナ 胡瓜 人参 コーン 青じそドレッシング	飯	ゆかり	ゼリー	桃クラフティー
26 木	なすのグラタン 牛乳 煮豆 小松菜のナムル	なす 玉葱 合挽肉 トマト缶 ケチャップ バター 牛乳 小麦粉 ミックスチーズ 牛乳 うずら豆 砂糖 小松菜 もやし 人参 かまぼこ ごま ごま油	パン	プルーン	フルーツ	そうめん
27 金	鮭の塩焼き 添え野菜 昆布巻煮 マセドアンサラダ	鮭 塩 レモン ブロッコリー 昆布巻 人参 じゃが芋 胡瓜 トマト ハム チーズ マヨレ	飯	ふりかけ	100%ジュース まんてん大豆	ヨーグルト
28 土	ちゃんめん 牛乳 フルーツ	中華めん 豚肉 ｲ ｲ 平天 キャベツ 人参 葱 鶏ガラ コンソメ みりん 醤油 牛乳 パナナ	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
30 月	鶏肉のマーメレード焼き 添え野菜 夏野菜ナポリタン ごま和え	鶏肉 マーメレード 醤油 もやし スパゲティー ウイナー なす スッキーニ 玉葱 赤、黄ピーマン トマト缶 キャベツ 小松菜 人参 油揚げ ごま	パン	牛乳	ヨーグルト	梅しらす おにぎり
31 火	巣ごもり卵 煮浸し イタリアンサラダ	卵 キャベツ 玉葱 べーコン パセリ 厚揚げ チンゲンサイ もやし 人参 みりん 醤油 トマト チーズ じゃが芋 パセリ ニンニク 醤油 オリーブ油	めん	野菜	牛乳 ウエハース	きな粉トースト

※ 6日(金) 完全給食です。保育園で収穫した夏野菜でカレーを作ります。

◎ 11日(水) 誕生会です。 6日、11日は3上の方はお箸だけ用意してください

☆ 20日(金) 完全給食です。3上の方はお箸はいりません。

食欲増進のための工夫を!

- ①酸味、酢の物の利用…酢、柑橘類、梅肉など利用してみましょう。
- ②香り、香ばしさの利用…青じそ、みょうが、山椒、カレー粉など香辛料の利用。またこんがりとした香りや味も食欲をそそります。
- ③彩りを豊かに…赤系統の色は食事をおいしそうにみせます。
- ④盛り付けの配慮…器や盛り付け方で量を感じさせない工夫を。

