



日 曜	献 立 名	主 な 使 用 材 料	乳 児			3時 おやつ	
			主食	追加	10時		
1	水	鯖のみそマヨ焼き 添え野菜 豚肉の昆布炒め 拌三糸 牛乳	鯖 みそ マヨレ 生姜 葱 ミトマト 豚肉 刻み昆布 糸こんにゃく 人参 いんげん しょうゆ 春雨 ハム 錦糸卵 きゅうり みかん ごま油 しょうゆ 酢 ごま 牛乳	飯	ひじき	100%ジュース かみかみ昆布	プリンアラモード
2	木	マーボー茄子 煮干アーマント マカロニサラダ	豚ミンチ 生姜 ニンニク 筍 玉葱 茄子 豆腐 赤、黄ピーマン しいたけ 葱 みそ ケチャップ 煮干し アーマント 砂糖 マカロニ きゅうり ツナ チーズ 人参 マヨレ	パン	牛乳	ゼリー	冷凍みかん もも2以下 みかん
3	金	ししゃもの揚げ物 添え野菜 そうめん汁 中華きゅうり チーズ	ししゃも 小麦粉 油 キャベツ そうめん 蒲鉾 えのき 人参 ワカメ 葱 しょうゆ 煮干し ささ身 きゅうり トマト ごま 酢 チーズ	飯	ゆかり	フルーツ	たまご 蒸しパン
4	土	焼きうどん 牛乳 フルーツ	干めん 豚バラ 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン かつお 焼肉の外 牛乳 バナナ	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
6	月	鶏のオーロソース 添え野菜 南瓜のオリブオイル焼 お浸し	鶏肉 生姜 片栗粉 マヨレ ケチャップ キャベツ 南瓜 塩 こしょう オリブ油 小松菜 ちくわ もやし 人参 ごま かつお しょうゆ	パン	牛乳	ヨーグルト	とうもろこし おにぎり
7	火	鮭のピザ焼き 添え野菜 こんにゃくのおかか炒め かみかみサラダ	鮭 ピザソース チーズ ケチャップ 玉葱 しめじ ピーマン ミトマト こんにゃく かつお しょうゆ スルメ 切干し大根 きゅうり 人参 マヨレ ごま油	飯	ワカメ	牛乳 ウエハース	チーズケーキ風 トースト
8	水	夏野菜のホークチャップ やっこ豆腐 塩昆布和え	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 茄子 ピーマン スキニ パイナップル ケチャップ コンソメ 豆腐 細葱 かつお ポン酢 キャベツ 蒲鉾 塩昆布 人参 きゅうり しょうゆ	めん	野菜	ゼリー	きな粉団子
9	木	スパニッシュオムレツ 添え野菜 茄子のみそ汁 梅サラダ プルーン	卵 合挽肉 チーズ トマト 南瓜 玉葱 赤ピーマン コンソメ ケチャップ ブロッコリー 茄子 油揚げ 玉葱 葱 みそ ささ身 きゅうり もやし かり梅 青じそドレッシング プルーン	飯	ふりかけ	100%ジュース 小魚	スイカ
10	金	鯖の立田揚げ 添え野菜 ラタトゥイユ 納豆和え 牛乳	生鯖 生姜 酒 しょうゆ 片栗粉 油 キャベツ ベーコン 茄子 南瓜 玉葱 スキニ トマト 青、赤、黄ピーマン オリブ油 ニンニク 納豆 小松菜 ちんゲン菜 人参 しょうゆ 牛乳	パン	チーズ	フルーツ	キーマー カレーうどん
13~16 (月~木)		<b>希望保育 (お弁当の日)</b>					
17	金	豚カツごまソース 添え野菜 ひじきの炒め煮 春雨サラダ 牛乳	豚肉 卵 小麦粉 卵 粉 油 ソース ごま キャベツ 干ひじき 平天 大豆 人参 葱 煮干し しょうゆ 砂糖 春雨 ハム きゅうり みかん マヨレ 牛乳	飯	白す	ヨーグルト	ホットケーキ
18	土	ちゃんめん 牛乳 フルーツ	干中華めん えび 肉 平天 豚肉 キャベツ 人参 葱 煮干し 鶏がら しょうゆ みりん コンソメ 牛乳 バナナ	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
20	月	白身魚のフライタルソース 添え野菜 みそポテト のり和え 牛乳	ムールサ 小麦粉 卵 玉葱 ピクルス パセリ マヨレ ミトマト じゃが芋 葱 みそ 砂糖 もやし ほうれん草 人参 のり しょうゆ 牛乳	パン	チーズ	牛乳 ウエハース	ゼリー& まんてん大豆 3味 ゼリー
21	火	鶏肉の梅みそ焼き 添え野菜 南瓜ポターージュ ゴーヤサラダ フルーツ	鶏肉 梅 みそ 生姜 しょうゆ 砂糖 もやし 南瓜 玉葱 人参 バター 牛乳 パセリ コンソメ ゴーヤ ツナ 干ひじき きゅうり 黄ピーマン マヨレ しょうゆ オレンジ	飯	鮭ワカ	ヨーグルト	レーズンサンド
22	水	鮭のレモン焼き 添え野菜 カレー肉じゃが 中華和え	鮭 レモン 生姜 キャベツ 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 枝豆 カレールウ オクラ トマト きゅうり ごま油 しょうゆ 酢 ごま	めん	野菜	100%ジュース まんてん大豆	もちもち チーズパン
23	木	八宝菜 ゆで卵のしょうゆ煮 ひじきのマリネ	豚肉 肉 えび 玉葱 ちんゲン菜 白菜 人参 筍 椎茸 オイスターソース コンソメ 卵 煮干し しょうゆ 干ひじき ささ身 トマト 大根 きゅうり 酢 オリブ油	パン	牛乳	フルーツ	クリームチーズ クッキー
24	金	ビビンバ丼 プチグラタン フルーツサラダ アップルジュース	合挽肉 生姜 ニンニク しょうゆ 砂糖 もやし ほうれん草 人参 錦糸卵 プチグラタン バナナ 黄桃 みかん きゅうり りんご ヨーグルト マヨレ アップルジュース	飯		ゼリー	アイスクリーム
25	土	肉うどん 牛乳 フルーツ	干めん 牛肉 玉葱 人参 椎茸 三つ葉 煮干し かつお しょうゆ みりん 牛乳 バナナ	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
27	月	鶏のマスタード焼き 添え野菜 金平野菜 ちんゲン菜のごま和え	鶏肉 粒マスタード マーメイド しょうゆ ミトマト 牛肉 ごぼう レンコン 糸こんにゃく 赤、黄、青ピーマン ちんゲン菜 ちくわ もやし 人参 ごま しょうゆ	パン	牛乳	ヨーグルト	高菜とじゃこの おにぎり
28	火	さんまの梅煮 夏野菜の甘辛揚げ 和風サラダ	さんま 梅干し 生姜 しょうゆ みりん 砂糖 南瓜 茄子 いんげん 油 しょうゆ 砂糖 大根 ハム 人参 きゅうり 和風ドレッシング	めん	野菜	牛乳 ウエハース	枝豆 & チーズ
29	水	目玉焼き 夏野菜のスパゲティ 青菜のナムル 牛乳	卵 パセリ 干スパゲティ ベーコン トマト 玉葱 茄子 スキニ 赤、黄ピーマン ニンニク コンソメ オリブ油 小松菜 ちんゲン菜 もやし 酢 ごま しょうゆ 牛乳	飯	ゆかり	フルーツ	ヨーグルト ケーキ
30	木	鯖のごま照り焼き 添え野菜 ゴーヤチャンプルー チョップドサラダ	生鯖 ごま しょうゆ みりん 砂糖 もやし 豚肉 豆腐 ゴーヤ 玉葱 人参 卵 生姜 かつお しょうゆ トマト きゅうり 赤、黄ピーマン オクラ チーズ 青じそドレッシング	パン	牛乳	100%ジュース かみかみ昆布	フルーツ 杏仁
31	金	ささ身の南蛮風 添え野菜 レタスと卵のスープ オクラのおかか和え フルーツ	ささ身 小麦粉 卵 卵粉 しょうゆ 酢 砂糖 ブロッコリー レタス ベーコン 玉葱 トマト 人参 卵 コンソメ ニンニク オクラ きゅうり もやし かつお 甘夏	飯	菜	ゼリー	カレートースト

◎ 24日(金) 誕生会です。  
3歳以上児はお箸だけ用意してください。

**水分補給を忘れずに!**

人間の身体の60~70%で構成され、水分量は幼い子供ほど多くなります。  
暑さが予想される8月、適切な水分補給で熱中症対策をしていきましょう。

- ①食事の際にみそ汁やスープなどの汁物をとりましょう。
- ②おやつにスイカ、トマト、きゅうりなど、野菜や果物からの水分補給もよいです。
- ③ジュースや炭酸飲料などではなく、水や麦茶のようなものにしましょう。