



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	火	南瓜のオムレツ 添え野菜 茄子の揚げびたし 酢の物	卵 南瓜 ベーコン 玉葱 マッシュルーム トマト 赤ピーマン チーズ 生クリーム ケチャップ ブロッコリー 茄子 油 煮干し 葱 海苔 春雨 ツナ 胡瓜 人参 青じそドレッシング	飯	ゆかり	牛乳 ウエハース	ワッフル	
2	水	冷奴風 テンジャオロース 小松菜ののり和え レバー煮	豆腐 白す干し 葱 ぼん酢 豚肉 玉葱 青・赤ピーマン じゃが芋 筍 オイスターソース コンソメ 小松菜 胡瓜 もやし 人参 のり 鶏レバー煮	パン	牛乳	100%ジュース チーズ	きな粉 ウエハース	
3	木	鮭の香草ハン粉焼き 添え野菜 茄子のみそ汁 トマト枝豆サラダ プルーン	鮭 油 パセリ 赤ピーマン オリーブ油 ハン粉 粉チーズ キャベツ 茄子 玉葱 人参 厚揚げ 小松菜 煮干し みそ トマト ハム 枝豆 胡瓜 じゃが芋 ブロッコリー マヨレ プルーン	飯	菜	牛乳 Caせんべい	マーマレード ジャムトースト	
4	金	豚肉の磯マヨ焼き 添え野菜 ひじきと大豆の炒め煮 おかか和え 牛乳	豚肉 青のり みりん マヨレ もやし 干ひじき ちくわ 大豆 ごぼう 人参 葱 煮干し みりん しょうゆ キャベツ ささ身 胡瓜 赤ピーマン かつお 牛乳	飯	きな粉	フルーツ	ゼリー&小魚 3未 ゼリー	
5	土	肉うどん フルーツ 牛乳	干めん 牛肉 玉葱 しいたけ 人参 三つ葉 煮干し みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい	
7	月	チーズハンバーグ 添え野菜 煮浸し ひじきのマリネ	合挽肉 玉葱 豆腐 チーズ 人参 卵 パン粉 ケチャップ キャベツ テンゲン菜 小松菜 もやし 鶏肉 椎茸 干ひじき ハム 胡瓜 大根 人参 オリーブ油 酢	パン	牛乳	100%ジュース プルーン	梅おかか おにぎり	
8	火	魚の塩焼き 添え野菜 きんぴらごぼう 納豆和え	さば レモン もやし ごぼう 鶏肉 レンコン インゲン 赤ピーマン ごま ごま油 ごま ごま油 納豆 キャベツ 蒲鉾 胡瓜 人参 小松菜 しょうゆ かつお	飯	ひじき	ゼリー	レーズン サンド	
9	水	鶏肉の南蛮タルタル 添え野菜 すまし汁 中華きゅうり とうもろこし	鶏肉 小麦粉 卵 砂糖 酢 タルタルソース パセリ キャベツ 豆腐 ワカメ 油揚げ えのき 葱 三つ葉 煮干し しょうゆ 胡瓜 豚肉 トマト ごま油 ごま コーン	パン	チーズ	牛乳 ウエハース	スイカ	
10	木	夏野菜のグラタン 昆布巻煮 梅マヨ和え	合挽肉 茄子 スズキニ 玉葱 しめじ 南瓜 トマト 小麦粉 パター 牛乳 チーズ 昆布巻 ささ身 キャベツ レンコン 胡瓜 人参 梅 マヨレ	飯	ふりかけ	ヨーグルト	ホワイト ポンチ	
12日14日 15日16日		希望保育 (お弁当の日)					お菓子	せんべい
17	木	マーボー茄子 煮干しカリント フレンチチサラダ	合挽肉 茄子 玉葱 人参 椎茸 筍 テンゲン菜 みそ 砂糖 ケチャップ ごま油 煮干し ごま ブロッコリー じゃが芋 ハム 胡瓜 赤ピーマン チーズ フレンチドレッシング	飯	ワカメ	牛乳 Caせんべい	プリン アラモード	
18	金	ベーコンエッグ 肉じゃが じゃこマヨ和え	卵 ベーコン 玉葱 トマト じゃが芋 豚肉 糸こんにやく 人参 枝豆 じゃこ キャベツ もやし 胡瓜 赤ピーマン マヨレ ごま	パン	牛乳	100%ジュース 昆布	ハワイアン グラフィティ	
19	土	スタミナ中華 フルーツ 牛乳	干中華めん 豚バラ キャベツ もやし 人参 テンゲン菜 煮干し 中華だれ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい	
21	月	煮魚 ベークドポテト オクラの梅和え	さば 昆布 砂糖 みりん みそ ごぼう じゃが芋 パター コンソメ 牛乳 粉チーズ パセリ オクラ 梅 ささ身 胡瓜 もやし キャベツ かつお	パン	牛乳	ヨーグルト	さっぱり たこ焼き	
22	火	ビビンバ丼 わかめスープ トマトチャップチェ パイナップル	米 合挽肉 にんにく じょうが 砂糖 みりん もやし ほうれん草 人参 卵 ワカメ 玉葱 コーン 葱 ごま 煮干し ごま油 春雨 豚肉 トマト 青・黄ピーマン オイスターソース バイナル	飯		牛乳 ウエハース	アイスクリーム	
23	水	豚の生姜焼き 添え野菜 五目ビーフン キャベツの4たらこ和え	豚肉 しょうが みりん しょうゆ もやし ピーファン 鶏肉 人参 小松菜 椎茸 筍 オイスターソース キャベツ たらこ ちくわ 胡瓜 赤ピーマン	パン	牛乳	100%ジュース ポーロ	アメリカン ドッグ	
24	木	魚の Tandori 風 添え野菜 ラウトウユ ゴーヤとツナのサラダ	さわら ヨーグルト カレー粉 オリーブ油 キャベツ 南瓜 ベーコン 茄子 スズキニ トマト 赤・青ピーマン コンソメ ゴーヤ ツナ キャベツ 胡瓜 人参 マヨレ	飯	ふりかけ	フルーツ	チーズ トースト	
25	金	鶏肉のマスタード焼 添え野菜 人参のソース炒め たくあん和え 牛乳	鶏肉 マスタード(3上) マーマレード にんにく しょうゆ ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉葱 ソース たくあん 小松菜 もやし 胡瓜 赤ピーマン 牛乳	飯	菜	ゼリー	そうめん	
26	土	親子丼 フルーツ 牛乳	米 卵 鶏肉 玉葱 椎茸 人参 三つ葉 煮干し 昆布 砂糖 みりん しょうゆ パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい	
28	月	八宝菜風 ちくわチーズ ポテトサラダ	豚肉 えび(3上) 玉葱 キャベツ 人参 椎茸 筍 テンゲン菜 もやし ごま油 オイスターソース ちくわ チーズ じゃが芋 ハム みかん 胡瓜 人参 マヨレ	めん	野菜	ヨーグルト	カル鉄 おにぎり	
29	火	魚の西京焼き 添え野菜 和風スパゲティ 冷しゃぶサラダ 牛乳	シルバー 白みそ しょうが もやし 干スパゲティ たらこ えのき しめじ 玉葱 葱 のり しょうゆ 豚肉 キャベツ トマト 胡瓜 人参 ぼん酢 牛乳	飯	ゆかり	牛乳 Caせんべい	冷凍みかん 2以下 みかん	
30	水	ミートローフ 添え野菜 切り干し大根煮 お浸し	合挽肉 卵 玉葱 人参 レバー コーン チーズ グリーンピース 大豆 ケチャップ キャベツ 鶏肉 切り干し大根 油揚げ ごぼう 人参 葱 煮干し 小松菜 人参 もやし かつお ごま	パン	牛乳	100%ジュース 昆布	フルーツ入り ヨーグルト	
31	木	白身魚のチーズフライ 添え野菜 豆乳スープ ニラサラダ プルーン	ムールサ 卵 小麦粉 粉チーズ ハン粉 油 ブロッコリー 鶏肉 玉葱 キャベツ 人参 じゃが芋 しめじ 豆乳 ニラ 卵 ハム 胡瓜 みかん トマト ごま ごま油 プルーン	飯	ワカメ	フルーツ	レモンクッキー	

◎ 22日(火) は誕生会です。
3歳以上児はお着だけ用意してください。

夏野菜を食べよう!

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含み、体にもった熱を取ってくれる働きがあります。
夏野菜を食べることで、汗をかいて一緒に出てしまった栄養素を補給できるのです。
(茄子・きゅうり・トマト・ピーマン・南瓜・オクラ・ゴーヤ・枝豆等)

