



日 曜	献 立 名	主 々 使 用 材 料	乳 児			3時 おやつ	
			主食	追加	10時		
1 月	冷やっこ 洋風肉じゃが はりはり大根サラダ	豆腐 白す干し 細葱 ぼん酢 じゃが芋 ベーコン 玉葱 人参 トマト アスパラ パセリ ハター 花切り大根 ちくわ きゅうり 赤ピーマン 人参 マヨレ ごま	飯	ふりかけ	ヨーグルト	レモンケーキ	
2 火	魚の西京焼き 添え野菜 夏野菜のナポリタン 納豆和え	さわら しょうが 白みそ しょうゆ もやし 干スハゲティン 玉葱 ベーコン スツキニ 茄子 ビーマン トマト ケチャップ 納豆 キャベツ ちくわ 胡瓜 人参 小松菜 かつお	パン	牛乳	ゼリー	梅昆布 おにぎり	
3 水	スパニッシュオムレツ きんぴら牛蒡 ブロッコリーの甘酢	卵 じゃが芋 玉葱 合挽肉 トマト チーズ 生クリーム ケチャップ 鶏肉 牛蒡 レンコン 糸こんにゃく インゲン 赤ピーマン ごま ブロッコリー ツナ バイナップル きゅうり 人参 酢	飯	ワカメ	100%ジュース 小魚	とうもろこし	
4 木	豚カツ 添え野菜 コンソメスープ ニラサラダ チーズ	豚肉 卵 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ キャベツ じゃが芋 玉葱 鶏肉 人参 スツキニ ニンニク コンソメ ニラ 卵 ハム トマト 胡瓜 みかん 人参 酢 ごま油 チーズ	飯	ゆかり	牛乳 ウエハース	ゼリー&ウエハース 3未 ゼリー	
5 金	魚のムニエルタル 添え野菜 南瓜のそぼろ煮 夏野菜ののり和え 牛乳	鮭 小麦粉 オリーブ油 タルタルソース ブロッコリー 南瓜 鶏ひき肉 昆布 枝豆 煮干し 砂糖 みりん 胡瓜 オクラ 赤ピーマン スツキニ 人参 のり 牛乳	パン	プルーン	フルーツ	桃	
6 土	中華丼 フルーツ 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 チンゲン菜 キャベツ しいたけ 白菜 えび(3上) 筍 コンソメ ごま油 オイスターソース しょうゆ パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケツ	せんべい	
8 月	おからハンバーグマトソース ピーマンソテー 人参のナムル	合挽肉 豆腐 ひじき おから 玉葱 チーズ パン粉 豆乳 卵 トマト しめじ 玉葱 赤・青・黄ピーマン ツナ キャベツ ソース 人参 ハム もやし きゅうり ごま ごま油	パン	牛乳	ヨーグルト	ココナッツ サブシ	
9 火	鮭の塩焼き 添え野菜 ゴーヤチャンプルー 南瓜サラダ	鮭 レモン もやし ゴーヤ 豚肉 豆腐 卵 キャベツ 人参 かつお みりん しょうゆ 南瓜 チーズ りんご レーズン きゅうり マヨレ	飯	ひじき	牛乳 Caせんべい	マーメイド トースト	
10 水	ベーコンエッグ オクラのみそ汁 フレンチサラダ レバー煮	卵 ベーコン トマト キャベツ ケチャップ オクラ 豆腐 油揚げ 玉葱 人参 えのき 煮干し みそ ブロッコリー ツナ きゅうり じゃが芋 赤ピーマン フレンチドレッシング レバー煮	パン	チーズ	100%ジュース 昆布	レーズン サンド	
12 金	*希望保育 豚の生姜焼き 添え野菜 ひじきの炒め煮 冷拌三条 牛乳	豚肉 しょうが みりん しょうゆ ブロッコリー 干きじき ちくわ 大豆 人参 葱 煮干し 春雨 ハム 卵 みかん きゅうり 赤ピーマン ごま油 酢 牛乳	飯	菜	フルーツ	ヨーグルト&小魚 3未 ヨーグルト	
13日15日 16日 (土・月・火)	希望保育 (お弁当の日)					お菓子	せんべい
17 水	豆腐のあんかけ 煮干しカリント 冷しゃぶ風サラダ	豆腐 片栗粉 オリーブ油 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 しめじ みりん しょうゆ 煮干し ごま 砂糖 豚肉 キャベツ もやし トマト 胡瓜 赤ピーマン おろしドレッシング	飯	ふりかけ	ゼリー	フライド ポテト	
18 木	鶏肉の甘辛 添え野菜 うたがゆ 野菜の梅昆布和え 牛乳	鶏肉 片栗粉 コンソメ 油 ごま 砂糖 しょうゆ キャベツ 南瓜 ベーコン 玉葱 スツキニ トマト 茄子 赤・黄・青ピーマン コンソメ オクラ 胡瓜 もやし 人参 大根 梅 塩昆布 牛乳	飯	白す干し	100%ジュース 小魚	冷凍みかん 2以下 みかん	
19 金	魚のバター風味焼き 添え野菜 冬瓜汁 ポテトサラダ フルーツ	さわら 小麦粉 バター レモン しょうゆ パセリ コンソメ もやし 鶏肉 油揚げ 冬瓜 人参 しいたけ 葱 煮干し しょうゆ しょうが じゃが芋 ハム レーズン 胡瓜 人参 マヨレ 甘夏	パン	チーズ	牛乳 ウエハース	プリン アラモード	
20 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 かつお みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケツ	せんべい	
22 月	ミートローフ 添え野菜 なすの揚げ浸し 三色和え	合挽肉 卵 大豆 チーズ ヨーン 人参 グリーンピース 玉葱 ケチャップ もやし 茄子 油 煮干し めんつゆ かつお 葱 キャベツ 蒲鉾 人参 小松菜 ごま	パン	牛乳	ヨーグルト	レモンケーキ	
23 火	ビビンバ丼 ワカメスープ トマトチャップチェ フルーツ	米 合挽肉 しょうが コンソメ もやし ほうれん草 人参 鶏糸卵 砂糖 しょうゆ ワカ 玉葱 ヨーン 葱 ごま ごま油 コンソメ 春雨 豚肉 トマト 青・赤ピーマン オイスターソース バイナップル	飯		牛乳 Caせんべい	アイスクリーム	
24 水	夏野菜のグラタン 煮豆 コールスローサラダ	合挽肉 茄子 スツキニ 玉葱 マッシュルーム トマト ビーマン ケチャップ コンソメ 牛乳 チーズ バター 小麦粉 うずら豆 砂糖 キャベツ ハム きゅうり 人参 赤ピーマン 酢 オリーブ油 しょうゆ	パン	牛乳	ゼリー	桃のグラフィティ	
25 木	豚肉の磯マヨ焼き 添え野菜 大学南瓜 キャベツの梅和え	豚肉 青のり マヨレ しょうゆ もやし 南瓜 油 ごま 砂糖 キャベツ ささ身 胡瓜 人参 小松菜 梅 かつお しょうゆ	めん	野菜	フルーツ	枝豆とチーズの おほかおにぎり	
26 金	魚の立田揚げ 添え野菜 和風スパゲティ 中華きゅうり 牛乳	鯖 片栗粉 コンソメ しょうが 酒 しょうゆ キャベツ 干スハゲティン たらこ 人参 豆苗 しめじ バター しょうゆ きゅうり ささ身 トマト もやし ごま ごま油 酢 砂糖 牛乳	飯	ゆかり	100%ジュース チーズ	スイカ	
27 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 玉葱 冷やし中華のたれ 鶏がら 煮干し しょうが 葱 パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケツ	せんべい	
29 月	鶏肉の油淋鶏風 添え野菜 切り干し大根煮 ゴーヤとツナのサラダ	鶏肉 片栗粉 しょうが 油 葱 砂糖 酢 ごま油 もやし 切り干し大根 厚揚げ 枝豆 人参 葱 煮干し ゴーヤ ツナ キャベツ きゅうり 人参 マヨレ	飯	きな粉	ヨーグルト	チーズケーキ風 トースト	
30 火	魚の梅煮 五目ビーフン ひじきのマリネ 牛乳	さわら しょうが 酒 しょうゆ 梅 牛蒡 ビーフン 豚肉 しいたけ 人参 筍 ニラ オイスターソース 干ひじき ささ身 トマト きゅうり 大根 酢 オリーブ油 牛乳	パン	チーズ	100%ジュース 昆布	桃の杏仁豆腐	
31 水	マーボー茄子 ちくわのオクラ詰め きつね和え	茄子 合挽肉 玉葱 人参 椎茸 筍 葱 赤ピーマン チンゲン菜 煮干し みそ ごま油 ちくわ オクラ 油揚げ 鶏肉 砂糖 醤油 キャベツ もやし 小松菜 ごま	飯	ふりかけ	牛乳 ウエハース	さっぱり たご焼き	

◎ 23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、体にこ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)

