

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17	火	夏野菜のカレー フレンチサラダ すいか	茹でとうもろこし 牛乳	米、小麦粉、バター サラダ油 さとう	豚小間肉 牛乳	かぼちゃ、なす、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、セロリ すいか とうもろこし	カレー粉、コンソメ ケチャップ、ソース 塩、酢
18	水	ロールパン ツナとじゃがいものチーズ焼き コーンサラダ もやしスープ りんご	わかめごはん 牛乳	バターロール、じゃがいも サラダ油、さとう 米、ごま	ツナ缶、ピザ用チーズ ちりめん 牛乳	たまねぎ、ホールコーン キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、りんご わかめ	塩、酢 コンソメ しょう油、だし汁 みりん、酒
19	木	ごはん かじきの味噌焼き 五目煮豆 清汁(ちくわ・ねぎ) メロン	チヂミ(多文化) 牛乳	米、さとう 小麦粉、上新粉 ごま油、サラダ油	かじき、大豆水煮 ちくわ、味噌 豚ひき肉、しらす 牛乳	ひじき、にんじん こんにやく、いんげん ねぎ、メロン、にら	しょう油、だし汁 みりん、酒 塩
20	金	ごはん 照り焼きハンバーグ リヨネーズポテト(お誕生日会) 味噌汁(ねぎ・豆腐) メロン	パイナップルケーキ (ホイップクリーム) 牛乳	米、サラダ油 パン粉 じゃがいも 小麦粉、さとう	豚ひき肉 絹豆腐、味噌 豆乳 牛乳 ホイップクリーム	たまねぎ、ねぎ パセリ メロン パイ缶	塩、しょう油 だし汁 ベーキングパウダー
21	土	ごはん 肉じゃが ひじきの胡麻和え 味噌汁(麩・わかめ) オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、じゃがいも さとう、サラダ油、ごま ホットケーキミックス	豚小間肉 味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき もやし、ひじき、わかめ オレンジ	しょう油、だし汁
22	日						
23	月	ごはん 豚肉の炒め煮 切干大根のマヨ和え 清汁(えのき・わかめ) すいか	あんかけ焼そば 牛乳	米、さとう、サラダ油 エッグケアマヨネーズ 焼きそば麺 かたくり粉 春雨	豚小間肉 ツナ缶、味噌 牛乳	たまねぎ、しょうが 切干大根、きゅうり、にんじん えのき、わかめ すいか 干しいたけ	しょう油、だし汁 塩、酒
24	火	ジャムサンド 鶏肉の照りマヨネーズ焼き ツナサラダ ポテトスープ オレンジ	カレーピラフ 牛乳	食パン、いちごジャム エッグケアマヨネーズ かたくり粉、ごま、さとう じゃがいも 米、サラダ油	鶏もも肉、ツナ缶 鶏ささみ 牛乳	キャベツ、きゅうり、しょうが ホールコーン、にんじん オレンジ たまねぎ、マッシュルーム	塩、しょう油 みりん、酒 酢 コンソメ、カレー粉
25	水	ごはん 豚肉の香味焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・油揚げ) ぶどう	スコーン 牛乳	米、さとう、ごま ごま油、サラダ油 小麦粉 いちごジャム	豚小間肉 挽き割り納豆、しらす 油揚げ、味噌 豆乳 牛乳	ねぎ、小松菜、にんじん しょうが、大根 ぶどう	しょう油、だし汁 酢、みりん ベーキングパウダー
26	木	味噌煮込みうどん 煮魚 ちくわとわかめの和え物 メロン	ごまじゃこおにぎり 牛乳	うどん、ごま油 米、ごま さとう	豚小間肉、かれい ちくわ、味噌 ちりめん、花かつお 牛乳	たまねぎ、にんじん、小松菜 わかめ、きゅうり、メロン	しょう油、だし汁 みりん
27	金	豚すき焼き丼 もやしのナムル 清汁(ねぎ・にんじん・小松菜) オレンジ	茹でとうもろこし 牛乳	米、サラダ油 さとう ごま油	豚小間肉、焼き豆腐 牛乳	たまねぎ、しらたき もやし、きゅうり、にんじん 小松菜、ねぎ、オレンジ とうもろこし	しょう油、だし汁 みりん 塩、酢 ケチャップ
28	土	ごはん 厚揚げと豚肉の中華風煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁(わかめ・たまねぎ) りんご	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、サラダ油 さとう クラッカー かたくり粉	厚揚げ、豚小間肉 花かつお、味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、ほうれん草 もやし、わかめ、りんご 粉寒天 ぶどうジュース	しょう油、だし汁 中華味
29	日						
30	月	ごはん ささみフライ キャベツのごま和え 味噌汁(なめこ・絹ごし豆腐) オレンジ	りんご蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、パン粉 サラダ油、ごま ホットケーキミックス さとう	鶏ささみ 絹豆腐、味噌 豆乳 牛乳	キャベツ、にんじん、なめこ オレンジ りんご缶	塩 ケチャップ、ソース しょう油、だし汁
31	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう 味噌汁(豆腐・ほうれん草) ぶどう	肉味噌うどん 牛乳	米、マーマレードジャム うどん、サラダ油 さとう	鶏もも肉 絹豆腐、味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、こんにやく ごぼう、絹さや ほうれん草、ぶどう ねぎ、きゅうり	しょう油、だし汁 みりん、酒

