

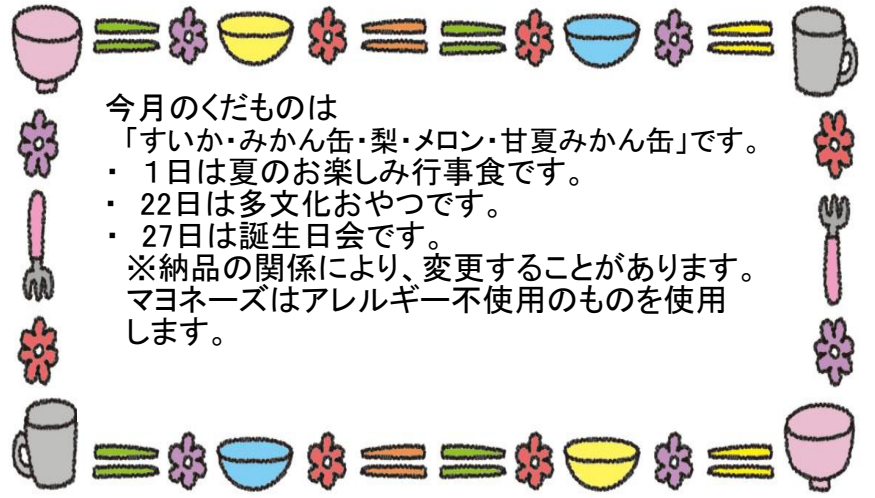
## 【新しく取り入れる旬の食材】

● 梨 (21日)



● 使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください

乳児の朝のおやつは  
毎日牛乳です



今月のくだものは

- 「すいか・みかん缶・梨・メロン・甘夏みかん缶」です。
  - ・ 1日は夏のお楽しみ行事食です。
  - ・ 22日は多文化おやつです。
  - ・ 27日は誕生日会です。
- ※納品の関係により、変更することがあります。  
マヨネーズはアレルギー不使用のものを使用します。

| 日  | 曜 | 昼食献立名   | 3時おやつ                                 | 材料  |  |  | 調味料  |
|----|---|---|---------------------------------------|---|--|--|--|
|    |   |   |                                       | 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   |  |
| 1  | 木 | 夏野菜ミートソース<br>フライドポテト<br>わかめときゅうりの和え物<br>コンソメスープ(キャベツ・人参・コーン)<br>ももゼリー | クリームサンド(メロン)<br>牛乳<br><br>【夏のお楽しみ行事食】 | スパゲティ<br>さとう、小麦粉<br>じゃがいも、油<br>ごま、ごま油<br>バターロール     | 豚ひき肉<br>チーズ<br>ツナフレーク<br>生クリーム<br>牛乳   | なす、たまねぎ、トマト<br>ピーマン、にんじん、のり<br>わかめ、きゅうり、しょうが<br>きゃべつ、コーン<br>ももジュース、メロン | 中濃ソース、塩<br>ケチャップ、コンソメ<br>酢、寒天              |
| 2  | 金 | ごはん<br>赤魚の煮付け<br>変わりサラダ<br>味噌汁(じゃが芋・わかめ)<br>すいか                       | ジャージャー麺<br>牛乳                         | 米、さとう、ごま<br>エッグケアマヨネーズ<br>じゃがいも、ごま油<br>やきそば麺<br>片栗粉 | 赤魚、ちりめん<br>みそ、豚ひき肉<br>牛乳               | こまつな、にんじん、のり<br>わかめ、すいか、きゅうり<br>しょうが                                   | 出汁、料理酒<br>みりん、しょう油                         |
| 3  | 土 | ごはん<br>生揚げの中華風煮<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(高野豆腐・ねぎ)<br>みかん缶                    | はちみつレモンゼリー<br>チーズクラッカー<br>牛乳          | 米、油、さとう<br>片栗粉、マカロニ<br>エッグケアマヨネーズ<br>はちみつ<br>クラッカー  | 厚揚げ、豚こま肉<br>高野豆腐、みそ<br>チーズ<br>牛乳       | にんにく、しょうが<br>にんじん、たまねぎ、きゅうり<br>ねぎ、みかん缶<br>レモン汁                         | しょう油、塩<br>出汁、アガー                           |
| 4  | 日 |   |                                       |   |  |  |  |
| 5  | 月 | いちごジャムサンド<br>カレービーンズシチュー<br>キャベツの胡麻和え<br>すいか                          | 味噌焼きおにぎり<br>牛乳                        | 食パン、イチゴジャム<br>じゃがいも、油<br>小麦粉、ごま<br>さとう、米            | 豚こま肉<br>水煮大豆<br>スキムミルク<br>油揚げ、みそ<br>牛乳 | にんじん、たまねぎ、にんにく<br>キャベツ、すいか   | カレー粉<br>ケチャップ<br>中濃ソース<br>しょう油、みりん         |
| 6  | 火 | ごはん<br>鶏肉の照りマヨ焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>すまし汁(厚揚げ・えのき)<br>すいか              | カルシウムトースト<br>牛乳                       | 米、さとう<br>エッグケアマヨネーズ<br>片栗粉、油<br>食パン、バター             | 鶏もも肉<br>厚揚げ<br>花鰹<br>チーズ<br>牛乳         | しょうが、ブロッコリー<br>だいこん、にんじん、えのき<br>すいか、のり                                 | しょう油、みりん<br>料理酒<br>塩、出汁                    |
| 7  | 水 | タコライス<br>春雨の中華サラダ<br>コンソメスープ(大根・ねぎ)<br>すいか                            | バター醤油コーンごはん<br>牛乳                     | 米、さとう、片栗粉<br>春雨、ごま油<br>バター                          | 豚ひき肉<br>牛乳                             | たまねぎ、キャベツ、トマト<br>きゅうり、にんじん<br>だいこん、ねぎ、すいか<br>とうもろこし、のり                 | 中濃ソース<br>ケチャップ<br>カレー粉<br>酢、しょう油<br>コンソメ、塩 |
| 8  | 木 | ごはん<br>アジの塩麹焼き<br>南瓜の甘辛たれ<br>味噌汁(もやし・人参)<br>すいか                       | 骨太チャーハン<br>牛乳                         | 米、油、さとう<br>ごま油、ごま                                   | あじ<br>豚ひき肉<br>ちりめん<br>牛乳               | にんじん、もやし<br>かぼちゃ、すいか<br>ねぎ   | 出汁<br>しょう油、塩<br>中華だし<br>塩麹                 |
| 9  | 金 | ごはん<br>ひじき入りつくね焼き<br>キャベツの磯和え<br>味噌汁(なす・油揚げ)<br>すいか                   | ぶどう蒸しパン<br>牛乳                         | 米、片栗粉<br>ホットケーキミックス<br>さとう                          | 豆腐、鶏ひき肉<br>油揚げ、みそ<br>牛乳                | ねぎ、にんじん、ひじき<br>キャベツ、こまつな、しめじ<br>のり、なす、すいか<br>レーズン、ぶどうジュース              | しょう油、塩<br>出汁<br>ベーキングパウダー                  |
| 10 | 土 | ごはん<br>豆腐チャンプルー<br>スピナチサラダ<br>味噌汁(しめじ・玉ねぎ)<br>みかん缶                    | お麩の黄な粉ラスク<br>牛乳                       | 米、ごま油、ごま<br>さとう、麩、バター                               | 豆腐、豚こま肉<br>ツナフレーク<br>みそ、きな粉<br>牛乳      | にんじん、もやし、にら<br>ほうれんそう、しめじ<br>たまねぎ、みかん缶                                 | 料理酒<br>しょう油、塩、酢<br>出汁                      |
| 11 | 日 | <b>山の日</b>  |                                       |   |  |  |  |
| 12 | 月 | <b>振替休日</b>   |                                       |   |  |  |  |
| 13 | 火 | ツナカレーライス<br>スパゲティサラダ<br>すいか   | ひまわり羹<br>牛乳                           | 米、じゃがいも、油<br>スパゲティ、小麦粉<br>エッグケアマヨネーズ<br>さとう         | ツナフレーク<br>スキムミルク<br>牛乳                 | にんじん、たまねぎ、きゅうり<br>すいか<br>オレンジジュース<br>ぶどうジュース                           | カレー粉、コンソメ<br>ケチャップ、塩<br>中濃ソース<br>塩、寒天      |
| 14 | 水 | ごはん<br>高野豆腐と鶏肉の煮物<br>三食和え<br>すまし汁(玉ねぎ・麩)<br>すいか                       | ひじきごはん<br>牛乳                          | 米、さとう、麩   | 高野豆腐<br>鶏もも肉<br>花鰹、油揚げ<br>牛乳           | だいこん、にんじん<br>ほうれんそう、はくさい<br>しめじ、たまねぎ、すいか<br>ひじき                        | 出汁、しょう油<br>塩、みりん<br>料理酒                    |
| 15 | 木 | ごはん<br>赤魚の香味焼き<br>かぼちゃサラダ<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ)<br>みかん缶                    | ハッシュドポテト<br>牛乳                        | 米、さとう、ごま油<br>エッグケアマヨネーズ<br>じゃがいも<br>片栗粉、油           | 赤魚<br>油揚げ、みそ<br>牛乳                     | ねぎ、かぼちゃ、きゅうり<br>たまねぎ、レーズン<br>キャベツ、みかん缶                                 | みりん、しょう油<br>料理酒<br>塩、出汁                    |

| 日  | 曜 | 昼食献立名   | 3時おやつ                        | 材料   |  |   | 調味料   |
|----|---|---|------------------------------|--|--|---|---|
|    |   |   |                              | 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  |   |
| 16 | 金 | ごはん<br>鶏肉の芝麻揚げ<br>トマトときゅうりのマリネ<br>豆腐スープ(ねぎ)<br>すいか              | 青菜ごはん(カレー味)<br>牛乳            | 米、ごま油<br>片栗粉、油<br>ごま、さとう                           | 鶏もも肉<br>豆腐<br>牛乳                             | にんにく、しょうが、トマト<br>きゅうり、キャベツ<br>ねぎ、すいか、こまつな                 | 料理酒<br>しょう油、出汁<br>酢、塩、中華だし<br>カレー粉、コンソメ                 |
| 17 | 土 | ごはん<br>生揚げのケチャップ炒め<br>さつま芋の甘煮<br>味噌汁(小松菜・人参)<br>みかん缶            | ホットケーキ<br>牛乳                 | 米、油、さとう<br>片栗粉、さつまいも<br>ホットケーキミックス<br>メープルシロップ     | 厚揚げ、豚こま肉<br>みそ、豆乳<br>牛乳                      | にんじん、たまねぎ、ピーマン<br>こまつな、みかん缶                               | しょう油、酢<br>ケチャップ、出汁                                      |
| 18 | 日 |   |                              |  |  |   |   |
| 19 | 月 | 冷やしきつね<br>たらの青のりパン粉焼き<br>切干大根の煮物<br>すいか                         | ジョロフライス(ガーナ)<br>牛乳           | うどん、さとう<br>エッグケアマヨネーズ<br>パン粉、油<br>米                | 油揚げ、たら<br>高野豆腐<br>鶏ひき肉<br>牛乳                 | わかめ、ねぎ、ほうれんそう<br>のり、切干大根<br>にんじん、すいか<br>たまねぎ、ピーマン         | 出汁、しょう油<br>みりん、塩<br>トマトピューレ<br>ケチャップ<br>コンソメ、カレー粉       |
| 20 | 火 | ごはん<br>豚肉のバーベキューソース炒め<br>大根ごまサラダ<br>味噌汁(切干大根・人参)<br>すいか         | 昆布とツナのおにぎり<br>牛乳             | 米、油、さとう<br>エッグケアマヨネーズ<br>ごま                        | 豚こま肉<br>みそ<br>ツナフレーク<br>牛乳                   | たまねぎ、にんじん、ピーマン<br>にんにく、だいこん、わかめ<br>切干大根、すいか<br>こんぶ(佃煮)    | ケチャップ<br>中濃ソース<br>しょう油、出汁                               |
| 21 | 水 | ごはん<br>鶏肉とごぼうのさつま揚げ<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁(小松菜・えのき)<br>梨             | そうめん<br>牛乳                   | 米、片栗粉<br>パン粉、さとう<br>エッグケアマヨネーズ<br>油、そうめん           | 鶏ひき肉<br>豆腐、高野豆腐<br>みそ<br>牛乳                  | ごぼう、にんじん、こまつな<br>えのき、梨<br>みかん缶、きゅうり、わかめ                   | 塩、しょう油<br>出汁、みりん  |
| 22 | 木 | ごはん<br>レバーの焼肉<br>キャベツのツナ和え<br>すまし汁(豆腐・オクラ)<br>甘夏みかん缶            | カレーパン<br>牛乳<br><br>【多文化おやつ】  | 米、さとう、油<br>ごま油、強力粉<br>パン粉                          | 豚レバー<br>ツナフレーク<br>豆腐<br>牛乳                   | しょうが、たまねぎ、にんにく<br>キャベツ、きゅうり、にんじん<br>オクラ、甘夏みかん缶            | しょう油、みりん、塩<br>出汁、コンソメ<br>ドライイースト<br>カレー粉、ケチャップ<br>中濃ソース |
| 23 | 金 | ロールパン<br>タンドリーチキン<br>じゃこサラダ<br>豆乳スープ(じゃが芋・人参)<br>梨              | かやくごはん<br>牛乳                 | バターロール<br>さとう、じゃがいも<br>米                           | 鶏もも肉<br>ヨーグルト、ちりめん<br>豆乳、油揚げ<br>鶏ささみ<br>牛乳   | にんにく、しょうが、キャベツ<br>こまつな、にんじん、梨                             | 塩、カレー粉<br>ケチャップ、酢<br>しょう油、コンソメ<br>料理酒<br>みりん、出汁         |
| 24 | 土 | ごはん<br>ピーマン肉詰め<br>わかめサラダ<br>味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)<br>みかん缶               | スコーン<br>牛乳                   | 米、片栗粉<br>油、さとう<br>さつまいも<br>ホットケーキミックス<br>イチゴジャム    | 豚ひき肉<br>みそ、豆乳<br>牛乳                          | ピーマン、たまねぎ、もやし<br>きゅうり、わかめ<br>みかん缶                         | ケチャップ<br>中濃ソース<br>酢、しょう油、出汁                             |
| 25 | 日 |   |                              |  |  |   |   |
| 26 | 月 | ごはん<br>鶏団子のさっぱり煮<br>野菜のおかか和え<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)<br>梨               | びりんめし(熊本)<br>牛乳              | 米、片栗粉<br>さとう、油、ごま                                  | 鶏ひき肉<br>花鰹、みそ<br>油揚げ、豆腐<br>牛乳                | たまねぎ、にんじん、だいこん<br>しょうが、キャベツ、もやし<br>豆苗、わかめ、梨<br>ごぼう、切干大根   | 料理酒<br>酢、しょう油、塩<br>出汁、みりん                               |
| 27 | 火 | ごはん<br>甘辛チキン 付)南瓜のチーズ焼<br>ひじきサラダドレッシング<br>味噌汁(豆腐・なめこ・ねぎ)<br>メロン | 2色蒸しケーキ<br>牛乳<br><br>【お誕生日会】 | 米、小麦粉<br>油、さとう、ごま<br>ホットケーキミックス                    | 鶏もも肉、チーズ<br>豆腐、みそ<br>豆乳<br>生クリーム<br>牛乳       | れんこん、にんにく<br>かぼちゃ、キャベツ、ひじき<br>にんじん、きゅうり、コーン<br>なめこ、ねぎ、メロン | 塩、しょう油、みりん<br>酢、出汁<br>ココア                               |
| 28 | 水 | 夏野菜カレー<br>キャベツのしょう油フレンチサラダ<br>甘夏みかん缶                            | キャロットオレンジゼリー<br>牛乳           | 米、油、さとう  | 豚こま肉<br>スキムミルク<br>牛乳                         | にんじん、たまねぎ<br>かぼちゃ、なす、キャベツ<br>きゅうり、甘夏みかん缶<br>オレンジジュース      | カレー粉、コンソメ<br>ケチャップ、塩<br>中濃ソース<br>酢、しょう油<br>アガー          |
| 29 | 木 | ごはん<br>たらのオーロラソース焼き<br>豆腐とひじきの炒め煮<br>味噌汁(切干大根・ほうれん草)<br>梨       | ごま入りクッキー<br>牛乳               | 米<br>エッグケアマヨネーズ<br>ごま油、さとう<br>小麦粉、油<br>ごま          | たら、豆腐<br>油揚げ、みそ<br>牛乳                        | ひじき、にんじん、れんこん<br>切干大根<br>ほうれんそう、梨                         | 塩、ケチャップ<br>出汁、みりん<br>料理酒<br>しょう油                        |
| 30 | 金 | いちごジャムサンド<br>ハンバーグ<br>切り干し大根のマヨ和え<br>コンソメスープ(冬瓜・もやし)<br>甘夏みかん缶  | ふりかけおにぎり<br>牛乳               | 食パン、イチゴジャム<br>パン粉、さとう<br>エッグケアマヨネーズ<br>ごま、米<br>ごま油 | 豚ひき肉<br>鶏ひき肉<br>高野豆腐、豆乳<br>ツナフレーク、ちりめん<br>牛乳 | たまねぎ、切干大根<br>きゅうり、にんじん、冬瓜<br>もやし、甘夏みかん缶<br>のり             | ケチャップ<br>ウスターソース<br>しょう油、塩<br>コンソメ                      |
| 31 | 土 | ごはん<br>鶏肉と大豆の旨煮<br>じゃが芋の磯和え<br>味噌汁(キャベツ・高野豆腐)<br>みかん缶           | ミルクくず餅<br>牛乳                 | 米、さとう<br>じゃがいも、片栗粉<br>黒蜜                           | 鶏もも肉<br>水煮大豆<br>高野豆腐、みそ<br>きな粉<br>牛乳         | にんじん、のり<br>キャベツ、みかん缶                                      | 料理酒<br>みりん、しょう油<br>塩、出汁                                 |

