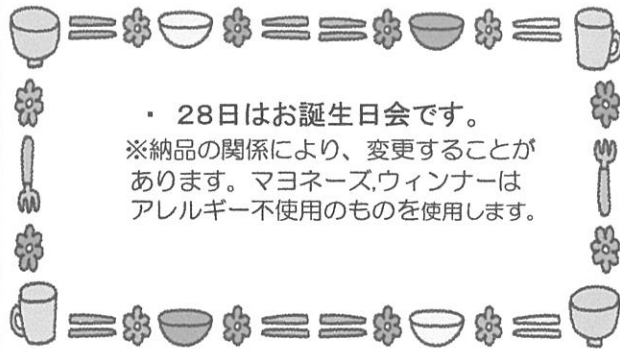


【食材について】

- ・ズッキーニ(7日)
- ・モロヘイヤ、冬瓜(16日)
- ・枝豆(20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

●申し出がない場合は、献立通りの提供になります



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			午前おやつ
				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	水	豚すき焼き丼 もやしのナムル 味噌汁(人参・小松菜) オレンジ	ピザトースト 牛乳	米、油 さとう、ごま油 食パン	豚バラ肉、焼き豆腐 白味噌 ピザ用チーズ 牛乳	玉ねぎ、しらたき もやし、きゅうり、にんじん 小松菜オレンジ ピーマン、コーン	牛乳 クラシカル
2	木	食パン なすのグラタン コーンサラダ 豆乳スープ(人参・玉ねぎ) オレンジ	こぎつねごはん 牛乳	食パン 小麦粉、油 米、さとう	豚ひき肉 豆乳 油揚げ、しらす 牛乳	なす、玉ねぎ、キャベツ コーン、きゅうり、にんじん オレンジ、	牛乳 ルヴァン
3	金	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃサラダ 味噌汁(大根・えのき) メロン	サマースパゲティ 牛乳	米、油、ごま油 かぼちゃ エッグケアマヨネーズ スパゲティ オリーブオイル	木綿豆腐、豚小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、小松菜、パセリ トマト、メロン わかめ	牛乳 アンパンマンせんべい
4	土	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(豆腐・わかめ) オレンジ	マーメイド蒸しパン 牛乳	米、油、小麦粉 ホットケーキミックス さとう マーメイドジャム	鶏もも肉 花鰹 木綿豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	ほうれん草、もやし、人参 わかめ、オレンジ	牛乳 クラシカル
5	日						
6	月	ごはん ブルコギ炒め ブロッコリーの中華和え 味噌汁(なす・厚揚げ) オレンジ	ツナサンド 牛乳	米、ごま油、さとう サラダ油、ごま 食パン エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 厚揚げ、白味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、にんにく ブロッコリー、なす、オレンジ パセリ	牛乳 ルヴァン
7	火	七夕そうめん たらの天ぷら 夏野菜の焼き浸し すいか	七夕クッキー 牛乳	そうめん 小麦粉、油 さとう	たら 牛乳	にんじん、オクラ、トマト なす、ズッキーニ 赤ピーマン、黄ピーマン すいか	牛乳 星食べよ
8	水	高野豆腐のドライカレー スパゲティサラダ じゃが芋のスープ オレンジ	焼きそば 牛乳	米、油、焼きそば麺 スパゲティ エッグケアマヨネーズ じゃが芋	高野豆腐、豚ひき肉 ツナ缶 豆乳 牛乳	しょうが、にんにく 玉ねぎ、ピーマン、トマト缶 にんじん、きゅうり、オレンジ	牛乳 クラシカル
9	木	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 春雨サラダ 清汁(豆腐・ねぎ) オレンジ	スコーン 牛乳	米、さとう 油、春雨、ごま油 いちごジャム	豚小間肉 白味噌 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	なす、キャベツ、もやし にんじん、きゅうり、わかめ ねぎ、オレンジ 玉ねぎ	牛乳 ルヴァン
10	金	ごはん 鶏肉のパーベキューソース焼き 切干しのサラダ コーン入り野菜スープ メロン	チャーハン 牛乳	さとう、油 ごま油、ごま 米、	鶏もも肉 豚ひき肉 しらす 牛乳	切干し大根、もやし にんじん、きゅうり コーン、小松菜、ねぎ メロン	牛乳 アンパンマンせんべい
11	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 マカロニサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス メープルシロップ	鶏もも肉、大豆水煮 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	絹さや、にんじん、きゅうり 大根、オレンジ	牛乳 クラシカル
12	日						
13	月	茄子のミートスパゲティ ツナサラダ 野菜スープ(ほうれん草・もやし) オレンジ	ジュシー (沖縄風炊き込みご飯) 牛乳	スパゲティ 油、小麦粉 米、さとう	豚ひき肉 ツナ缶 豚バラ肉 牛乳	たまねぎ、なす キャベツ、きゅうり、コーン ほうれん草、もやし オレンジ、ひじき、にんじん こんにゃく	牛乳 ルヴァン
14	火	ごはん 照り焼きハンバーグ リヨネーズポテト 味噌汁(キャベツ・えのき) オレンジ	冷やしきつねうどん 牛乳	米、パン粉 油、さとう じゃが芋 うどん、	豚ひき肉 白味噌 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、えのき、オレンジ ねぎ、わかめ	牛乳 星食べよ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			午前おやつ
				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	
15	水	ごはん 麻婆豆腐 ひじきサラダ わかめスープ すいか	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、ごま油、ごま さとう、片栗粉 小麦粉、 いちごジャム、油	絹ごし豆腐 豚ひき肉、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、にら ひじき、きゅうり もやし、わかめ、すいか	牛乳 クラシカル
16	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き モロヘイヤのナムル 味噌汁(冬瓜・厚揚げ) オレンジ	かぼちゃの茶巾 牛乳	米、油 かぼちゃ、さとう マーマレードジャム	鶏もも肉 厚揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	ほうれん草、モロヘイヤ もやし、冬瓜 オレンジ	牛乳 ルヴァン
17	金	ごはん 鮭のみそ焼き ねばねばサラダ 清汁(ちくわ・ねぎ) メロン	たこ焼き風(コーン) 牛乳	米、さとう、油 ごま、ごま油 小麦粉	鮭、白味噌 挽き割り納豆 ちくわ 牛乳	ほうれん草、にんじん オクラ、わかめ、ねぎ メロン、コーン	牛乳 アンパンマンせんべい
18	土	ごはん カレー肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(麩・わかめ) オレンジ	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	米、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 麩、さとう	豚小間肉 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、わかめ オレンジ ぶどうジュース、寒天	牛乳 クラシカル
19	日						
20	月	生揚げの味噌炒め かぼちゃのきんぴら 清汁(大根・わかめ) オレンジ	枝豆、せんべい 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン ねぎ、わかめ、オレンジ 枝豆	牛乳 ルヴァン
21	火	夏野菜カレー フレンチサラダ オレンジ	レモンマドレーヌ 牛乳	米、かぼちゃ 油、カレールウ 小麦粉 砂糖	豚小間肉 牛乳	なす、かぼちゃ、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり オレンジ、レモン	牛乳 星食べよ
22	水	ごはん 鮭の南蛮漬け きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・しめじ) すいか	らーめん 牛乳	米、小麦粉、油 片栗粉、 エッグケアマヨネーズ かぼちゃ、焼きそば麺	鮭、ちくわ 白味噌 鶏小間肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、しめじ、すいか もやし、チンゲン菜、コーン	牛乳 クラシカル
23	木						
24	金						
25	土	ごはん テンジャオロース 切干しのマヨ和え 春雨スープ オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	米、油、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 春雨 ホットケーキミックス 黒砂糖	豚もも肉 ツナ缶 豆乳 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ 切干大根、きゅうり 玉ねぎ、オレンジ	牛乳 クラシカル
26	日						
27	月	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ シルバーサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) オレンジ	芋フライ 牛乳	米、片栗粉 さとう、ごま油 春雨 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、ジャガイモ	豚ひき肉 絹ごし豆腐 白味噌 牛乳	ねぎ、玉ねぎ、にんじん しょうが、きゅうり、コーン なめこ、オレンジ	牛乳 ルヴァン
28	火	フィッシュバーガー ピクルス コーンポタージュ メロン	2色ケーキ 牛乳	コッペパン パン粉、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ さとう	ほっけ 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん セロリ、きゅうり クリームコーン、パセリ メロン、ほうれん草	牛乳 星食べよ
29	水	ジャージャー麺 カレーソテー もやしスープ オレンジ	じゃこおにぎり 牛乳	やきそば麺 ごま油、さとう 片栗粉、じゃが芋 米	豚ひき肉、白味噌 ちりめん 花鰹 牛乳	ねぎ、たけのこ、しょうが きゅうり、にんじん もやし、にら、オレンジ	牛乳 クラシカル
30	木	ごはん 豚肉と玉ねぎの甘辛煮 甘酢和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ) オレンジ	オレンジトースト 牛乳	米、油、さとう 春雨、じゃが芋 食パン バター マーマレードジャム	豚小間肉、木綿豆腐 白味噌 牛乳	玉ねぎ、しめじ、ピーマン 小松菜、コーン、わかめ すいか	牛乳 ルヴァン
31	金	食パン かぼちゃグラタン わかめサラダ コンソメスープ(コーン・人参) すいか	野菜ピラフ 牛乳	食パン かぼちゃ、油 小麦粉、さとう 米	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、もやし、にんじん きゅうり、わかめ、コーン すいか ピーマン、	牛乳 アンパンマンせんべい

