



【新しく取り入れる旬の食材】

- ・オクラ (5日)
- ・とうがん (19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。ご了承ください。

乳児さんの朝のおやつは毎日牛乳です。

・5日は、七夕の行事食です。  
・23日は、お誕生日会です。  
・9日は多文化おやつ フォカッチャです。  
フォカッチャはイタリアの平焼きパンです。

※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食材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  | 月 | ごはん<br>チンジャオポテト<br>もやしとわかめの酢の物<br>味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)<br>すいか      | 塩焼きそば<br>牛乳           | 米、じゃが芋<br>油、ごま油<br>片栗粉、ごま、さとう<br>焼きそば麺                     | 豚こま肉<br>油揚げ、みそ<br>豚ひき肉<br>牛乳             | ピーマン、にんじん<br>もやし、きゅうり、わかめ<br>たまねぎ、すいか<br>青のり                               | しょう油<br>料理酒、塩<br>酢、出汁<br>中華だし               |
| 2  | 火 | ごはん<br>鶏肉の味噌炒め<br>かぼちゃの煮物<br>すまし汁(高野豆腐・ねぎ)<br>すいか          | ちんすこう(ココア)<br>牛乳      | 米、さとう<br>ごま油、小麦粉<br>油                                      | 鶏もも肉、みそ<br>高野豆腐<br>牛乳                    | キャベツ、ピーマン、にんじん<br>かぼちゃ、ねぎ、すいか  | みりん、しょう油<br>出汁、塩<br>ベーキングパウダー<br>ココア        |
| 3  | 水 | ごはん<br>赤魚のカレー焼き<br>はりはりサラダ<br>味噌汁(豆腐・えのき)<br>甘夏みかん缶        | きなこ棒<br>牛乳            | 米、小麦粉<br>油、ごま油、さとう<br>はちみつ                                 | 赤魚、豆腐<br>みそ、きな粉<br>牛乳                    | にんにく、しょうが<br>切干大根、にんじん<br>きゅうり、わかめ、えのき<br>甘夏みかん缶                           | 料理酒<br>しょう油、カレー粉<br>出汁                      |
| 4  | 木 | ジャムパン<br>ポークチャップ<br>大豆サラダ<br>豆乳スープ(玉ねぎ・人参)<br>みかん缶         | ひじきチャーハン<br>牛乳        | 食パン、イチゴジャム<br>油、ごま<br>エッグケアマヨネーズ<br>米、ごま油                  | 豚こま肉<br>水煮大豆<br>ツナフレーク<br>豆乳、鶏ひき肉<br>牛乳  | たまねぎ、しめじ<br>きゅうり、キャベツ、にんじん<br>みかん缶、ひじき                                     | ケチャップ<br>ウスターソース<br>コンソメ、しょう油<br>塩、中華だし     |
| 5  | 金 | 七夕そぼろ丼<br>キャベツのドレッシングサラダ<br>ポテトフライ<br>そうめん汁(オクラ・ねぎ)<br>すいか | 七夕ゼリー<br>おせんべい<br>牛乳  | 米、さとう、油<br>じゃがいも、そうめん<br>せんべい                              | 鶏ひき肉<br>生クリーム<br>牛乳                      | しょうが、もやし、きゅうり<br>コーン、キャベツ、にんじん<br>ブロッコリー、オクラ、ねぎ<br>すいか、ぶどうジュース<br>オレンジジュース | しょう油、みりん<br>料理酒、酢、塩<br>出汁<br>寒天             |
| 6  | 土 | ごはん<br>鶏肉のポテトフレーク焼き<br>白菜のごま和え<br>味噌汁(小松菜・麩)<br>みかん缶       | 黒糖蒸しパン<br>牛乳          | 米、ポテトフレーク<br>エッグケアマヨネーズ<br>ごま、さとう、麩<br>ホットケーキミックス<br>黒砂糖、油 | 鶏もも肉、みそ<br>豆乳<br>牛乳                      | はくさい、にんじん、こまつな<br>みかん缶<br>レーズン   | しょう油、出汁                                     |
| 7  | 日 |  |                       |  |  |  |   |
| 8  | 月 | 高野豆腐のドライカレー<br>春雨サラダ<br>コンソメスープ(もやし・小松菜)<br>すいか            | 水羊羹<br>チーズクラッカー<br>牛乳 | 米、油<br>片栗粉、はるさめ<br>エッグケアマヨネーズ<br>クラッカー                     | 高野豆腐<br>豚ひき肉<br>スキムミルク、チーズ<br>こしあん<br>牛乳 | にんにく、しょうが<br>たまねぎ、ピーマン<br>にんじん、きゅうり、もやし<br>こまつな、すいか                        | カレー粉<br>トマトピューレー<br>中濃ソース<br>塩、コンソメ<br>寒天   |
| 9  | 火 | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>金平ごぼう<br>味噌汁(豆腐・なめこ)<br>甘夏みかん缶           | フォカッチャ(イタリア)<br>牛乳    | 米、ごま油<br>さとう、小麦粉<br>油、ごま                                   | 鶏もも肉、豆腐<br>みそ、チーズ<br>牛乳                  | ごぼう、にんじん、ピーマン<br>しょうが、なめこ<br>甘夏みかん缶  | しょう油、みりん<br>料理酒、出汁<br>ドライイースト、塩             |
| 10 | 水 | ごはん<br>厚揚げの味噌炒め<br>ひじき煮豆<br>すまし汁(大根・麩)<br>すいか              | 青菜昆布ごはん<br>牛乳         | 米、油、さとう<br>麩、ごま  | 厚揚げ<br>豚こま肉、みそ<br>水煮大豆<br>牛乳             | にんじん、たまねぎ、ピーマン<br>ひじき、だいこん、すいか<br>こまつな、昆布(佃煮)                              | しょう油、出汁<br>みりん、塩                            |
| 11 | 木 | ごはん<br>たらの野菜あん<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁(なす・油揚げ)<br>みかん缶           | ドーナツ<br>牛乳            | 米、片栗粉<br>さつまいも<br>エッグケアマヨネーズ<br>ホットケーキミックス<br>油、さとう        | たら、油揚げ<br>みそ、豆腐<br>牛乳                    | もやし、にんじん、ピーマン<br>きゅうり、レーズン、なす<br>みかん缶                                      | 塩、みりん<br>しょう油、出汁                            |
| 12 | 金 | ジャムパン<br>茄子と豆腐のミートグラタン<br>切干大根の和え物<br>豆乳スープ(白菜・えのき)<br>すいか | 中華おこわ<br>牛乳           | 食パン、イチゴジャム<br>油、米粉、さとう<br>米、もち米、ごま                         | 豆腐<br>豚ひき肉、チーズ<br>鶏ひき肉、豆乳<br>牛乳          | なす、たまねぎ、にんにく<br>切干大根、にんじん<br>豆苗、はくさい、えのき<br>すいか、しめじ                        | 塩、コンソメ<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>酢、しょう油<br>料理酒 |
| 13 | 土 | ごはん<br>豚肉の韓国焼き<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(切干大根・わかめ)<br>みかん缶          | じゃこおかかおにぎり<br>牛乳      | 米、ごま油<br>さとう、ごま、油<br>じゃがいも<br>エッグケアマヨネーズ                   | 豚こま肉、みそ<br>ちりめん<br>花鰹<br>牛乳              | にんにく、きゅうり、にんじん<br>わかめ、みかん缶<br>切干大根   | 料理酒<br>しょう油、塩<br>出汁                         |
| 14 | 日 |  |                       |  |  |  |   |
| 15 | 月 | 海の日  |                       |  |  |  |   |

| 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 | 火 | ごはん<br>鶏肉のバンバンジー焼き<br>ねばねばサラダ<br>味噌汁(厚揚げ・えのき)<br>甘夏みかん缶                | じゃがちゃん(長崎)<br>牛乳    | 米、ごま、さとう<br>ごま油、油<br>じゃがいも<br>ホットケーキミックス           | 鶏もも肉<br>ツナフレーク<br>厚揚げ、みそ<br>牛乳                  | しょうが、わかめ、だいこん<br>オクラ、えのき<br>甘夏みかん缶                         | 酢、しょう油<br>出汁、コンソメ                               |
| 17 | 水 | ごはん<br>マーボー豆腐<br>キャベツナムル<br>中華スープ(大根・豆苗)<br>すいか                        | 野菜ピラフ<br>牛乳         | 米、ごま油<br>さとう、片栗粉<br>油                              | 豆腐、豚ひき肉<br>みそ、鶏ひき肉<br>牛乳                        | にんじん、たまねぎ、にら<br>キャベツ、もやし、だいこん<br>豆苗、すいか、ピーマン               | しょう油<br>中華だし、塩<br>コンソメ                          |
| 18 | 木 | ごはん<br>タラのマヨネーズ焼き<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁(ほうれん草・わかめ)<br>みかん缶                 | ココアパン<br>牛乳         | 米、さとう<br>エッグケアマヨネーズ<br>ホットケーキミックス<br>油             | たら、高野豆腐<br>みそ、豆腐<br>豆乳<br>牛乳                    | たまねぎ、にんじん、だいこん<br>ほうれん草、わかめ<br>みかん缶                        | しょう油、みりん<br>出汁<br>ココア                           |
| 19 | 金 | ミートスパゲティ<br>もやしのカレー炒め<br>コンソメスープ(冬瓜・玉ねぎ)<br>すいか                        | 青のりコーンおにぎり<br>牛乳    | スパゲティ<br>さとう、油<br>米                                | 豚ひき肉、チーズ<br>ツナフレーク<br>牛乳                        | たまねぎ、にんじん、もやし<br>ピーマン、とうがん、すいか<br>青のり、とうもろこし               | トマトピューレー<br>ケチャップ、塩<br>中濃ソース<br>カレー粉、コンソメ       |
| 20 | 土 | ごはん<br>鶏肉の甘辛煮<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(じゃが芋・ねぎ)<br>みかん缶                       | お好み焼き<br>牛乳         | 米、さとう<br>マカロニ、じゃがいも<br>エッグケアマヨネーズ<br>小麦粉、油         | 鶏もも肉、みそ<br>ツナフレーク<br>花鰹<br>牛乳                   | たまねぎ、ピーマン、にんじん<br>きゅうり、ねぎ、みかん缶<br>キャベツ、青のり                 | 料理酒<br>しょう油、塩、出汁<br>中濃ソース                       |
| 21 | 日 |  |                     |  |   |  |   |
| 22 | 月 | チキンカレーライス<br>じゃこサラダ<br>すいか   | 粒々みかんゼリー<br>牛乳      | 米、じゃがいも<br>油、さとう                                   | 鶏もも肉<br>スキムミルク<br>ちりめん<br>牛乳                    | にんじん、たまねぎ、キャベツ<br>こまつな、すいか<br>みかん缶<br>オレンジジュース             | カレールー<br>酢、しょう油<br>寒天                           |
| 23 | 火 | わかめごはん、チキン南蛮<br>付)焼かぼちゃ・ブロッコリー<br>スパゲティサラダ(ゴマシ)<br>味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)<br>メロン | 米粉と豆腐のブラウニー<br>牛乳   | 米、片栗粉<br>油、さとう、ごま油<br>エッグケアマヨネーズ<br>スパゲティ、ごま<br>米粉 | 鶏もも肉、みそ<br>油揚げ、豆腐<br>生クリーム<br>牛乳                | たまねぎ、かぼちゃ<br>ブロッコリー、きゅうり<br>にんじん、メロン                       | わかめご飯の素<br>しょう油、酢、みりん<br>出汁<br>ベーキングパウダー<br>ココア |
| 24 | 水 | ジャムパン<br>ハンバーグ<br>キャベツの和え物<br>豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ)<br>すいか                   | 青菜とじゃこのごはん<br>牛乳    | 食パン、イチゴジャム<br>パン粉、さとう、ごま<br>じゃがいも<br>米             | 豚ひき肉、鶏ひき肉<br>高野豆腐<br>スキムミルク、豆乳<br>ちりめん、花鰹<br>牛乳 | たまねぎ、キャベツ、きゅうり<br>にんじん、すいか<br>こまつな                         | ケチャップ<br>ウスターソース<br>しょう油、みりん<br>コンソメ、塩          |
| 25 | 木 | ごはん<br>あじの塩焼き<br>切干大根の煮物<br>味噌汁(豆腐・えのき)<br>みかん缶                        | 黒糖マカロニきな粉<br>牛乳     | 米、さとう<br>マカロニ、黒蜜                                   | あじ、油揚げ<br>豆腐、みそ<br>きな粉<br>牛乳                    | 切干大根、にんじん<br>えのき、みかん缶                                      | 塩、みりん<br>しょう油、出汁                                |
| 26 | 金 | ごはん<br>鶏肉の醤油マヨ炒め<br>ひじきサラダドレッシング<br>味噌汁(わかめ・厚揚げ)<br>甘夏みかん缶             | お麩のラスク(キャラメル)<br>牛乳 | 米、片栗粉<br>エッグケアマヨネーズ<br>油、さとう、ごま<br>麩、バター           | 鶏もも肉<br>ツナフレーク<br>厚揚げ、みそ<br>牛乳                  | たまねぎ、ひじき、にんじん<br>豆苗、わかめ<br>甘夏みかん缶                          | しょう油、酢、出汁                                       |
| 27 | 土 | ごはん<br>豚肉と春雨の炒め煮<br>小松菜の和え物<br>味噌汁(豆腐・ねぎ)<br>みかん缶                      | きな粉トースト<br>牛乳       | 米、油、さとう<br>はるさめ、ごま油<br>食パン、バター                     | 豚こま肉、豆腐<br>みそ、きな粉<br>牛乳                         | たまねぎ、しょうが、こまつな<br>もやし、にんじん、ねぎ<br>みかん缶                      | 料理酒<br>しょう油、中華だし<br>出汁                          |
| 28 | 日 |  |                     |  |   |  |   |
| 29 | 月 | ごはん<br>豆腐入りつくねあんかけ<br>もやしの三杯酢<br>味噌汁(小松菜・油揚げ)<br>すいか                   | チキンライス<br>牛乳        | 米、パン粉、油<br>さとう、片栗粉                                 | 豆腐、鶏ひき肉<br>油揚げ、みそ<br>牛乳                         | たまねぎ、もやし、きゅうり<br>にんじん、こまつな、すいか                             | しょう油、みりん<br>酢、出汁<br>コンソメ、塩<br>ケチャップ             |
| 30 | 火 | 野菜うどん<br>チキンカツ<br>ブロッコリーの中華和え<br>甘夏みかん缶                                | チーズおかかおにぎり<br>牛乳    | うどん、小麦粉<br>パン粉、油<br>ごま油<br>米                       | 油揚げ、鶏むね肉<br>チーズ、花鰹<br>牛乳                        | にんじん、オクラ、しめじ<br>ねぎ、ブロッコリー、もやし<br>甘夏みかん缶                    | しょう油、みりん<br>出汁、中華だし<br>中濃ソース<br>酢               |
| 31 | 水 | ごはん<br>レバニラ炒め<br>かぼちゃサラダ<br>味噌汁(切干大根・人参)<br>すいか                        | サマースパゲティー<br>牛乳     | 米、油、さとう<br>片栗粉<br>エッグケアマヨネーズ<br>スパゲティ              | 豚レバー、みそ<br>ツナフレーク<br>牛乳                         | にんじん、にら、もやし<br>しょうが、かぼちゃ、きゅうり<br>たまねぎ、切干大根<br>すいか、トマト、にんにく | しょう油<br>料理酒、塩<br>出汁                             |

