

日付	午前おやつ	主食 (未満児)	昼食 (全園児)	午後おやつ (全園児)	材 料 名(◎は午前おやつ ○は午後おやつ)		
					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 火	カリボテ	ごはん	氷室ちくわのあんからめ オクラときゅうりの梅あえ キャベツのみそ汁	(幼)氷室饅頭 (未)ジャムサンド	三温糖 油 片栗粉 米 ○食パン	鶏肉 ちくわ 味噌	キャベツ 人参 もやし わかめ きゅうり オクラ 玉ねぎ 梅干し ○いちごジャム
2 水	野菜せんべい	ゆかりごはん	厚揚げの肉みそ炒め 豆苗ともやしの和えもの 切干大根のみそ汁	オレンジ	三温糖 油 米	豚肉 厚揚げ 味噌 ちくわ	玉ねぎ もやし 人参 豆苗 チンゲン菜 切干大根 生姜 にんにく ○オレンジ
3 木	塩せんべい	ごはん	鮭のムニエル トマトサラダ マカロニスープ	牛乳かりんとう (未)ウエハース	薄力粉 マカロニ 三温糖 ごま油 油 米	鮭 鶏肉 ツナ	トマト 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ
4 金	クラッカー	ごはん	シュウマイ もやしナムル ワンタンスープ	☆ごはんおやき	米 ワンタンの皮 三温糖 ごま油	ポークシュウマイ 鶏肉 ○チーズ しらす干し	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン
5 土	野菜スティック	スパゲティ	ミートスパゲティ コーンスープ	お菓子	スパゲティ 油	豚肉	玉ねぎ なす もやし 人参 ピーマン コーン にんにく ホールトマト缶
7 月	ウエハース	ちらしずし	乳・卵不使用星ハンバーグ 短冊サラダ 天の川そうめん	乳卵不いちごアイス	米 そうめん おつゆ麩 三温糖 マヨドレ	うす揚げ ウイニー 桜でんぶ 乳卵不ハンバーグ	人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり オクラ かんぴょう 干しいたけ のり
8 火	ココアスティック	ごはん	ピーマンとウインナーの卵焼き チャプチェ じゃが芋のスープ	せんべい	春雨 じゃがいも 三温糖 ごま油 米	卵 鶏肉 豚肉 えび ウインナー 生クリーム	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン
9 水	塩せんべい	夏野菜ハヤシライス	夏野菜カレーシチュー 野菜と福神漬けの和え物	☆フルーツヨーグルト 和え	じゃがいも ルウ 油 米	鶏肉 牛乳 ごま ○ヨーグルト	人参 玉ねぎ キャベツ スズキーニ にんにく 赤・黄パプリカ 福神漬け もやし ○みかん缶 パナナ パイン缶
10 木	チーズ	ごはん	南瓜のそぼろ煮 人参しりしり うす揚げのみそ汁	ビスケット	三温糖 おつゆ麩 油 米	鶏肉 卵 うす揚げ 味噌 ◎チーズ	人参 玉ねぎ 南瓜 生姜 キャベツ いんげん 塩昆布
11 金	根昆布あられ	ごはん	鮭の冷製 ジャーマンポテト レタススープ	☆オレンジカップ ケーキ	じゃがいも マヨネーズ 米 三温糖 ○ホットケーキミックス	鮭 卵 ベーコン ウインナー ○牛乳	玉ねぎ レタス 人参 レモン果汁 ○マーマレード
12 土	花花せんべい	かつおごはん	ポトフ 果物	お菓子	じゃがいも 米	ウイニー	バナナ 玉ねぎ 人参 かぶ ブロッコリー キャベツ
14 月	クラッカー	ごはん	牛肉コロッケ ひじき煮 チンゲン菜のスープ	☆(幼)とうもろこし ☆(未)ツナサンド	突こんにゃく 三温糖 米 ○食パン	ベーコン うす揚げ 豚肉 コロッケ ○ツナ	人参 もやし チンゲン菜 コーン いんげん ひじき ○とうもろこし
15 火	ビスコ	ごはん	豚肉ハワイアンソーテー シーザーサラダ なすのみそ汁	プリン	マヨネーズ 三温糖 油 米	豚肉 厚揚げ 味噌 牛乳 ベーコン 粉チーズ	玉ねぎ 人参 レタス なす パイン缶 きゅうり ピーマン レモン果汁
16 水	野菜せんべい	ごはん	加賀揚げ ブロッコリーのさっぱり和え 豆腐のみそ汁	ココアスティック	薄力粉 油 ごま油 米	豆腐 ツナ ちくわ 卵 味噌 ごま	ブロッコリー 南瓜 人参 玉ねぎ 大根 レモン果汁 わかめ
17 木	ウエハース	ごはん	肉じゃが きゅうりとしらすの甘酢和え	果物	じゃがいも しらたき 三温糖 米	豚肉 牛肉 厚揚げ しらす干し かまぼこ	人参 玉ねぎ もやし きゅうり いんげん わかめ みかん缶 ○オレンジ
18 金	バナナ	ごはん	鶏肉のレモンソースからめ マカロニサラダ キャベツスープ	☆ミルクくずもち	マカロニ 片栗粉 マヨネーズ 油 三温糖 米	鶏肉 ベーコン ハム ○きな粉 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり 生姜 にんにく レモン果汁 ◎バナナ
19 土	夏祭り						
22 火	カリボテ	ごはん	白身魚の梅みそ焼き 切干大根煮 かき卵汁	☆ごまごまクッキー	三温糖 米 ○ホットケーキミックス 練りごま	たら 卵 鶏肉 うす揚げ 豆腐 白みそ	玉ねぎ 切干大根 人参 いんげん 干しいたけ 梅干し
23 水	花花せんべい	食パン	えびとブロッコリーのクリームシチュー フルーツサラダ	☆焼きうどん	じゃがいも マカロニ 食パン マヨネーズ ○うどん 油	鶏肉 牛乳 えび ヨーグルト ○豚肉	みかん缶 パイン缶 キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご コーン ブロッコリー ○キャベツ
24 木	野菜スティック	マーボーなす丼	マーボーなす丼 南瓜のチーズ焼き 豆腐とえのきのみそ汁	クラッカー	片栗粉 三温糖 ごま油 米	豚肉 チーズ 豆腐 牛肉 赤 みそ	南瓜 玉ねぎ なす 人参 えのきたけ ピーマン ねぎ わかめ 生姜 にんにく
25 金	ビスコ	ごはん	鶏肉の甘辛みぞれ煮 トマトとツナのサラダ 人参ともやしスープ	(幼)ミニフィッシュ (未)ヨーグルト	片栗粉 三温糖 油 ごま油 米	鶏肉 鶏肉 ツナ ○ヨーグルト	大根 玉ねぎ トマト 人参 きゅうり もやし コーン
26 土	ウエハース	ゆかりごはん	ホイコーロー 豆腐のすまし汁	お菓子	三温糖 ごま油 油 米 ○片栗粉	豚肉 豆腐 赤みそ	玉ねぎ キャベツ ピーマン 人参 わかめ ねぎ 生姜 にんにく
28 月	塩せんべい	ごはん	和風メンチカツ きゅうりスティック さつま揚げのみそ汁	果物	パン粉 薄力粉 油 米 マヨネーズ	豚肉 さつま揚げ 卵 味噌 ごま	きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 塩昆布 万能ねぎ ○オレンジ
29 火	野菜せんべい	ごはん	ゴーヤチャンプル 茹でウインナー なすのすまし汁	☆ツナマヨコーンパン	そうめん 三温糖 米 ○ホットケーキミックス マヨネーズ	豆腐 ウインナー 卵 豚肉 ○ツナ	玉ねぎ 人参 なす もやし ゴーヤ ○コーン
30 水	バナナ	ポークチャップ丼	ポークチャップ丼 ピーマンとちくわのきんぴら ワカメのスープ	野菜スティック	突こんにゃく 三温糖 油 米	豚肉 豆腐 ちくわ ごま	玉ねぎ わかめ 人参 もやし コーン ピーマン ◎バナナ
31 木	ウエハース	ごはん	鶏肉のトマトチーズ焼き ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	☆ビスケットサンド	じゃがいも マヨネーズ 米 三温糖	鶏肉 チーズ ツナ うす揚げ 味噌 ○生クリーム	きゅうり 玉ねぎ パイン缶 人参 ひじき ホールトマト缶

7日(月) 幼児組、主食です。
9日(水) 未満児は『夏野菜カレーシチュー』→『夏野菜ハヤシライス』になります。
29日(火) 未満児は『ゴーヤチャンプル』→『豆腐チャンプル』になります。

※☆は手作りおやつの日です。
※牛乳は毎日付きます。 未満児組 … 午前1回 午後1回 ／ 幼児組 … 午後1回
※都合により献立、材料を変更する場合があります。