

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 水	カリポテ	ごはん	氷室ちくわのあんからめ キャベツのさわやかサラダ えのきとわかめのすまし汁	未:ツナサンド 幼:氷室饅頭	米 片栗粉 三温糖 サラダ油 おつゆ麩	ちくわ 鶏肉 ハム 厚揚げ わかめ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン えのき いんげん レモン果汁
2 木	卵不使用ビスケット	ラーメン	シュウマイ 切干大根の中華風サラダ 味噌スープ(ラーメン)	☆オレンジカップケーキ	中華麺 三温糖 ごま ごま油 ○ホットケーキミックス	シュウマイ 豚肉 ツナ 味噌 ○卵 バター 牛乳	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 切干大根 きゅうり コーン ○マーマレードジャム
3 金	バナナ	ごはん	チキン南蛮タルタルソース きゅうりスティック さつま揚げのみそ汁	ココアスティック お菓子	米 片栗粉 薄力粉 マヨネーズ 三温糖 サラダ油	鶏肉 卵 さつま揚げ 味噌	玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 レモン果汁 にんにく しょうが ◎バナナ
4 土	クラッカー	中華丼	中華丼 わかめスープ	お菓子	米 片栗粉 三温糖 ごま油	豚肉 わかめ	白菜 人参 もやし 玉ねぎ コーン ねぎ しょうが にんにく
6 月	根昆布あられ	かつおごはん	肉じゃが 豆苗ともやしの和え物 バナナ	牛乳かりんとう お菓子	米 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 サラダ油	豚肉 牛肉 かまぼこ 厚揚げ サラダ油	玉ねぎ 人参 豆苗 もやし いんげん バナナ
7 火	クラッカー	ちらしずし	星形ハンバーグ 短冊サラダ 七夕そうめん	乳卵不使用 いちごアイス	米 そうめん マヨドレ おつゆ麩 三温糖	乳・卵不使用ハンバーグ ウイニー うす揚げ 桜でんぶ のり	人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり オクラ かんぴょう しいたけ
8 水	塩せんべい	ごはん	ツナとピーマンの卵焼き コールスローサラダ 玉ねぎのすまし汁	オレンジ 未:お菓子	米 マヨネーズ	卵 ハム ツナ	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜 ピーマン コーン えのき ○オレンジ
9 木	ウエハース	ごはん	魚のムニエル トマトサラダ キャベツスープ	未:せんべい 幼:野菜ジュース	米 薄力粉 三温糖 ごま油 サラダ油	鮭 ツナ	トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり もやし
10 金	野菜スティック	ハヤシライス	夏野菜カレー 野菜と福神漬の和え物	お米リング	米 じゃが芋 サラダ油 いりごま カレールウ	豚肉 調整豆乳	人参 玉ねぎ もやし キャベツ なす スッキーニ コーン 福神漬 にんにく
11 土	ウエハース	ごはん	野菜炒め コーンスープ	お菓子	米 サラダ油 ごま油	豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ エリンギ コーン にんにく
13 月	チーズ	ごはん	南瓜のそぼろあんかけ きゅうりの酢の物 かき卵汁	☆ミルクぐずもち	米 片栗粉 三温糖 ○片栗粉 三温糖	鶏肉 卵 絹ごし豆腐 ハム わかめ ◎チーズ ○牛乳 きなこ	南瓜 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり えのき いんげん しょうが
14 火	塩せんべい	ポークチャップ丼	ポークチャップ丼 野菜の甘酢和え チンゲン菜のスープ	プリン	米 サラダ油 三温糖	豚肉 ハム	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり キャベツ コーン
15 水	花花せんべい	食パン	チキンクリームシチュー ツナ和え バナナ	せんべい	食パン じゃが芋 ホホワイトソース 三温糖 サラダ油	鶏肉 調整豆乳 ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー パナナ
16 木	カリポテ	ごはん	白身魚のフライ 春雨とハムのサラダ もやしスープ	未:ジャムサンド 幼:とうもろこし	米 サラダ油 春雨 ごま油 三温糖	白身魚フライ ハム	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり にら ○とうもろこし
17 金	野菜スティック	ごはん	厚揚げの肉みそ炒め ブロッコリーサラダ なすと麩のすまし汁	☆ゆかりおにぎり	米 サラダ油 三温糖 おつゆ麩 ○米	豚肉 厚揚げ ちくわ チーズ かつお節 みそ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 なす チンゲン菜 コーン にんにく しょうが
18 土	花花せんべい	豚丼	豚丼 豆腐スープ	お菓子	米 ごま油 三温糖 片栗粉	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐	玉ねぎ もやし 人参 ピーマン しょうが にんにく
21 火	卵不使用ビスケット	ごはん	ゴーヤチャンプルー 茹でウインナー 人参スープ	すいか お菓子	米 三温糖	豚肉 木綿豆腐 ウインナー 卵	玉ねぎ 人参 もやし ゴーヤ キャベツ コーン ○すいか
22 水	塩せんべい	ごはん	豚肉の生姜焼き ひじき煮 なめこ汁	野菜スティック お菓子	米 三温糖 サラダ油 こんにゃく	豚肉 ちくわ ひじき 絹ごし豆腐 わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 なめこ いんげん 生姜 にんにく
23 木	ビスコ	ごはん	鶏肉の照り焼き 納豆梅和え コーンともやしのスープ	☆フルーツポンチ	米 三温糖 ごま油	鶏肉 ひきわり納豆 ちくわ チーズ わかめ	もやし 玉ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 キャベツ コーン 梅干し ○みかん缶 パイン缶 パナナ
24 金	野菜せんべい	ごはん	ウインナーとズッキーニのかき揚げ キャベツとハムのサラダ 夏の豚汁	ミレービスケット	米 薄力粉 サラダ油 三温糖 ごま油	ウインナー 卵 豚肉 ハム 味噌	玉ねぎ キャベツ 人参 なす ズッキーニ きゅうり オクラ コーン
25 土	夏祭り						
27 月	カリポテ	ごはん	チンジャオロース 人参ラペ 豆腐とえのきのみそ汁	☆ごまごまクッキー	米 三温糖 サラダ油 ○ホットケーキミックス ごま 三温糖	豚肉 牛肉 絹ごし豆腐 ツナ わかめ 味噌 ○卵	人参 ピーマン たけのこ 玉ねぎ コーン えのき レモン果汁 にんにく しょうが
28 火	塩せんべい	ごはん	魚のマリネ フライドポテト ズッキーニのスープ	クラッカー お菓子	米 片栗粉 サラダ油 三温糖 フライドポテト	鮭 豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ズッキーニ
29 水	ウエハース	そぼろ丼	三色そぼろ丼 茹でブロッコリー 麩とうす揚げのみそ汁	チーズ お菓子	米 三温糖 マヨネーズ おつゆ麩 サラダ油	鶏肉 卵 うす揚げ 味噌 ○チーズ	ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが
30 木	花花せんべい	ごはん	タンドリーチキン マカロニサラダ レタススープ	☆ビスケットサンド	米 マヨネーズ マカロニ	鶏肉 ハム ヨーグルト ○生クリーム 牛乳	玉ねぎ レタス キャベツ きゅうり コーン 人参
31 金	卵不使用ビスケット	ごはん	高野豆腐マーボー もやしのナムル 太きゅうりのみそ汁	せんべい	米 片栗粉 三温糖 サラダ油 ごま油	豚肉 ハム 高野豆腐 赤味噌 味噌	人参 もやし 玉ねぎ 太きゅうり ねぎ きゅうり にら しょうが にんにく

7日(火) 幼児組、主食がです。
9日(木) 午後から観劇のため、幼児組は『野菜ジュース』の提供になります。
10日(金) 未満児は、『夏野菜カレー』→『夏野菜ハヤシライス』になります。
21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。
30日(木) 未満児は、『タンドリーチキン』→『鶏肉の照り焼き』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。