

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 土	塩せんべい	和風パスタ	和風パスタ コーンともやしのスープ	お菓子	スパゲティ ごま油 サラダ油	ツナ	人参 もやし 玉ねぎ ピーマン しめじ コーン
3 月	卵不使用ビスケット	ごはん	チーズタッカルビ 人参しりしり マカロニスープ	すいか お菓子	米 さつま芋 マカロニ 三温糖 サラダ油 ごま	鶏肉 卵 チーズ 塩昆布	人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが ○すいか
4 火	花花せんべい	和風ルーロー飯	和風ルーロー飯 春雨サラダ 冬瓜スープ	クラッカー お菓子	米 春雨 マヨネーズ 三温糖 ごま ごま油	豚肉 ハム うす揚げ 卵	玉ねぎ 人参 冬瓜 キャベツ きゅうり 福神漬 チンゲン菜 しょうが
5 水	バナナ	ごはん	スペイン風オムレツ 梅とツナの冷製パスタ もやしスープ	せんべい	米 スパゲティ ごま油	卵 ウインナー チーズ ツナ 生クリーム	もやし 玉ねぎ 水菜 人参 ほうれん草 コーン にら 梅干し ◎バナナ
6 木	カリポテ	ごはん	鮭の冷製タルタルソース こふき芋バターしょうゆ 麩とわかめのすまし汁	未: 卵不使用ビスケット 幼: ミレービスケット	米 マヨネーズ じゃが芋 おつゆ麩	鮭 卵 牛乳 パター うす揚げ わかめ	もやし 玉ねぎ 人参 レモン果汁
7 金	チーズ	ごはん	鶏肉のトマトだれ フライドポテト キャベツとうす揚げのみそ汁	とうもろこし 未: お菓子	米 サラダ油 ごま油 三温糖 フライドポテト	鶏肉 うす揚げ わかめ 味噌 ◎チーズ	トマト 玉ねぎ にんにく キャベツ 人参 ○とうもろこし
8 土	ウエハース	マーボー丼	マーボー豆腐丼 わかめスープ	お菓子	米 片栗粉 ごま油 三温糖	豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 赤味噌	玉ねぎ 人参 にら ねぎ にんにく しょうが もやし コーン
10 月	クラッカー	ごはん	茄子とピーマンの味噌炒め オクラときゅうりの梅和え にらとコーンのスープ	バナナ お菓子	米 三温糖 サラダ油	豚肉 カニカマ かつお節 味噌	なす 人参 もやし 玉ねぎ オクラ ピーマン キャベツ きゅうり コーン にら しょうが にんにく 梅干し ○バナナ
12 水	塩せんべい	ハヤシシチュー	ハヤシシチュー フルーツサラダ	お米リング	米 じゃが芋 サラダ油 マヨドレ	鶏肉 豆乳	玉ねぎ 人参 コーン にんにく キャベツ パイン缶 みかん缶 りんご
13 木	ビスコ	ごはん	乳卵不ハンバーグ きゅうりとわかめのナムル ワンタンスープ	フルーツゼリー	米 三温糖 ごま油 ごま	乳卵不ハンバーグ ツナ わかめ	もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン
14 金	カリポテ	ゆかりごはん	じゃが芋のそぼろ煮 野菜の甘酢和え バナナ	クラッカー お菓子	米 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 サラダ油 車麩 ごま油	豚肉	玉ねぎ 人参 いんげん しょうが キャベツ きゅうり バナナ
15 土	花花せんべい	そうめん	そうめん汁 フルーツゼリー	お菓子	そうめん		玉ねぎ 人参 きゅうり
17 月	根昆布あられ	ごはん	白身魚フライオーロラソース ブロッコリーサラダ コーンともやしのスープ	牛乳かりんとう お菓子	米 マヨネーズ サラダ油 ごま油 三温糖	白身魚フライ ベーコン	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン もやし にら
18 火	野菜スティック	焼肉ビビンバ丼	焼肉ビビンバ丼 きゅうりスティック ふかしのすまし汁	プリン	米 三温糖 マヨネーズ おつゆ麩 ごま ごま油	豚肉 牛肉 卵 ふかし うす揚げ	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 小松菜 にんにく
19 水	お米リング	ごはん	豚肉のハワイアンソテー シーザーサラダ えのきと玉ねぎみそ汁	バナナ お菓子	米 マヨネーズ 三温糖 サラダ油	豚肉 さつま揚げ ツナ 粉チー ズ 味噌	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 ピーマン えのき パイン缶 レモン果汁 ○バナナ
20 木	クラッカー	ごはん	わかめと納豆のかき揚げ 南瓜甘煮 かき卵汁	☆ミルクぐずもち	米 薄力粉 サラダ油 三温糖 ○三温糖 片栗粉	ちくわ 納豆 卵 わかめ 鶏肉 ○牛乳 きな粉	南瓜 人参 玉ねぎ しめじ コーン
21 金	卵不使用ビスケット	夏野菜ハヤシライス	夏野菜カレーシチュー 野菜と福神漬の和え物	カリポテ ココアスティック	米 じゃが芋 サラダ油 ごま カレールウ	ウイニー 豆乳	玉ねぎ 人参 赤、黄パプリカ ズッキーニ にんにく キャベツ きゅうり 福神漬
22 土	塩せんべい	ごはん	ホイコーロー わかめのすまし汁	お菓子	米 三温糖 サラダ油 おつゆ麩 ごま油	豚肉 赤味噌 わかめ	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが
24 月	根昆布あられ	食パン	ミートソースグラタン 茹でブロッコリー 人参スープ	☆ごはんおやき	食パン マカロニ マヨネーズ ごま油 ○米	豚肉 牛肉 チーズ ○チーズ しらす干し	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー もやし 人参 トマト缶 コーン にら
25 火	カリポテ	ごはん	魚のみそマヨ焼き 冬瓜のそぼろあんかけ じゃが芋のスープ	乳卵不使用 いちごアイス	米 じゃが芋 片栗粉 三温糖 マヨネーズ	鮭 鶏肉 白みそ	冬瓜 人参 玉ねぎ キャベツ しょうが
26 水	ビスコ	ごはん	鶏肉のさつぱり煮 スパゲティーサラダ 豆腐のみそ汁	☆南瓜の カップケーキ	米 マヨネーズ 三温糖 スパゲティ ○ホットケーキミックス	鶏肉 豆腐 ハム ○卵 牛乳 パター	きゅうり 玉ねぎ 人参 えのき ブロッコリー キャベツ にんにく しょうが ○南瓜 レーズン
27 木	花花せんべい	ごはん	ふわふわ鶏つくね そうめん南瓜の中華風サラダ なめこ汁	お菓子	米 片栗粉 三温糖 ごま油	鶏肉 木綿豆腐 はんぺん ツナ うす揚げ 味噌	そうめん南瓜 なめこ キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 パイン缶
28 金	根昆布あられ	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	ベルギーワッフル	米 おつゆ麩 三温糖 ごま油	豚肉 木綿豆腐 卵 ウインナー	玉ねぎ もやし 人参 ゴーヤ なす にんにく
29 土	塩せんべい	ごはん	チャプチェ 玉ねぎとコーンのスープ	お菓子	米 春雨 三温糖 ごま油	豚肉	玉ねぎ 人参 もやし コーン にら
31 月	ビスコ	ごはん	厚揚げときのこのオイスター炒め カラフルマリネ さつま揚げのみそ汁	☆ビザトースト	米 ごま 三温糖 ごま油 ○食パン	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ わかめ 味噌 ○ハム チーズ	南瓜 玉ねぎ 人参 赤、黄パプリカ もやし ピーマン しめじ チンゲン菜 ねぎ にんにく しょうが ○ピーマン

12日(水) 幼児組のみ、『フルーツサラダ』にりんご(スライス)を使用します。
21日(金) 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。
28日(金) 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。