



日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	月	ハヤシライス じゃこサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 しらす 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ふん パン ごま	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 ワカメ 果物	保育乳 セザミトースト	
2日	火	強化米ごはん さばのみぞ煮 糸こんにゃくの野菜炒め もずくスープ 果物	さば 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉 バター	しょうが キャベツ 人参 玉葱 にら 白滝 もずく ねぎ 果物	保育乳 サーターアンダギー	
3日	水	タコライス ゴボウサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ ちくわ 卵 牛乳	米 油 ごま マヨネーズ 強力粉 黒糖	セロリ 玉葱 人参 しらす トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 しめじ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
4日	木	黒米ごはん 魚フライタルタルソース クレープイリチー 豆腐と小松菜のみぞ汁 果物	キング 卵 豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ	ピクルス パプリカ 昆布 白滝 乾しいたけ 人参 こまつな 長ねぎ キャベツ 果物	保育乳 お好み焼き	
5日	金	(七夕メニュー)冷やし中華 千金マーメイド煮 からしな和え 果物	ハム 卵 鶏肉 豆腐 ツナ缶 豚肉 牛乳	中華麺 油  砂糖	胡瓜 ワカメ 人参 からしな ひじき にら 果物	保育乳 ジュウシーおにぎり	
8日	月	もずく丼 豆腐サラダ キャベツのみぞ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま さつま芋 油	もずく しょうが ビーマン パプリカ ホウレン草 人参 コーン缶 キャベツ しめじ 長ねぎ 果物	保育乳 ごま揚げ団子	
9日	火	玄米ごはん さんまのカルパッチョ パパイアイリチー とうもろこし汁 果物	さんま ベーコン 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 とうもろこし ホットケーキMix	パプリカ 胡瓜 たまねぎ 人参 パパイア ひじき 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 人参ホットケーキ	
10日	水	あわごはん パイナップルスベアリア ゴーヤーチャンフルー 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚ソーキ 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 油 パン バター 砂糖	にがうり 人参 玉葱 冬瓜 ワカメ 果物	保育乳 レモンラスク	
11日	木	麦ごはん 魚天ぷら 筑前煮 豆腐とワカメのみぞ汁 果物	キング 卵 鶏肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 とうもろこし	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん ワカメ ねぎ キャベツ 果物	保育乳 ソーメンチャンフルー	
12日	金	玄米ごはん 揚げ出し豆腐 さんぴらごぼう なかみ汁 果物	豆腐 ぶた小腸 豚肉 ウインナー 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 ごま 砂糖 小麦粉 バター	大根 ごぼう 人参 乾しいたけ ねぎ しょうが 果物	保育乳 アメリカンドッグ	
15日	月	<b>海の日 (公休日)</b> 					
16日	火	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 フーディーチー なすのみぞ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 油揚げ きな粉 牛乳	米 あわ 油 砂糖 車ぶ いもくず 黒糖	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ にら なす 玉葱 ねぎ 果物	保育乳 くずもち	
17日	水	<b>お弁当会 (お弁当のしみだね!)</b> 					保育乳 トースト りんご
18日	木	野菜肉とば きびなごのカレー揚げ ゴーヤー梅肉和え 果物	豚肉 きびなご ツナ缶 豆乳	沖縄とば 油 片栗粉 じゃが芋 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ にがうり のり 果物	豆乳 みぞおにぎり	
19日	金	(お誕生会)カレーピラフ 千金唐揚げ パパイアごま和え 春雨スープ ヨーグルト	ウインナー 卵 鶏もも肉 牛乳	米 押麦 油 バター 片栗粉 ごま はるさめ	人参 玉葱 ビーマン にんにく パパイア きゅうり 赤ビーマン チンゲン菜 えのきたけ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
22日	月	あわごはん マーボーヘちま パンサンデー 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 はるさめ ごま	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 冬瓜 ワカメ かぼちゃ 果物	保育乳 大学かぼちゃ	
23日	火	雑穀ごはん 魚の梅マヨ焼き ゆでフロッキー 人参シシリ キャベツのみぞ汁 果物	キング 金時豆 牛乳	米 雑穀 油 マヨネーズ 砂糖 黒糖	フロッキー 人参 玉葱 にら キャベツ しめじ 長ねぎ 果物	ぜんざい 星せんべい	
24日	水	納涼ランチ 冷しとうもろこし かき揚げ 果物 	ツナ缶 卵 鶏肉 牛乳	とうもろこし 小麦粉 油	玉葱 人参 ひじき ゴーヤー 果物	保育乳 ひじきおにぎり	
25日	木	鶏ごぼうめし 鮭の甘酢焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま パン	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな パプリカ ねぎ 果物	保育乳 揚げパン	
26日	金	夏野菜のカレー 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ふん 小麦粉	人参 玉葱 かぼちゃ なす にんにく しょうが 切干大根 胡瓜 ワカメ もずく 果物	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
29日	月	あわごはん 豚肉の生姜焼き トマト 中華風野菜炒め へちま豆腐のみぞ汁 果物	豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 小麦粉 砂糖 油	しょうが トマト 人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン へちま 果物	保育乳 ココア蒸しパン	
30日	火	強化米ごはん きびなご唐揚げ かぼちゃのどぼろ煮 とうもろこし汁 果物	きびなご 鶏ひき肉	米 片栗粉 油 砂糖 とうもろこし	かぼちゃ たまねぎ いんげん 乾しいたけ ねぎ 果物	アイスクリーム クラッカー	
31日	水	あわごはん 肉じゃが おくら納豆 冬瓜のみぞ汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 パン	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 オクラ 冬瓜 ねぎ 果物	保育乳 フレンチトースト	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。  
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。