



	月	火	水	木	金	土	日
午前 おやつ			1	2	3	4	5
献立			<ul style="list-style-type: none"> •えびせん •ヘルシーピピンバ •冬瓜の中華スープ •果物 	<ul style="list-style-type: none"> •クラッカー •ごはん •鶏肉の照り焼き •ひじきの煮付け •いんげんのゴマ和え •みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •ビスケット •ごはん •夏野菜カレー •春雨サラダ •トマト 	<ul style="list-style-type: none"> •未定 •弁当 (市販) 	
午後 おやつ			<ul style="list-style-type: none"> •じゃが芋のガレット •麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> •ジャムサンド •牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> •たこ焼き •麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> •未定 	
午前 おやつ	6	7	8	9	10	11	12
献立	<ul style="list-style-type: none"> •せんべい •ごはん •なすのグラタン •ツナとキャベツのサラダ •スープ 	<ul style="list-style-type: none"> •アスパラガス •ゆかりごはん •星型ハンバーグ •サラダ •すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> •バナナ •ミートスパゲティ •おくらスープ •ジャーマンポテト 	<ul style="list-style-type: none"> •ビスコ •ごはん •タンドリーチキン •なすとピーマンのなべしぎ •きゅうりの漬物 •すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> •チーズ •ごはん •サーモンのサワーソース焼き •五目ひじき •みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •未定 •弁当 (市販) 	
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> •バナナ •ヤクルト 	<ul style="list-style-type: none"> •七夕フルーツポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> •焼きおにぎり •麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> •ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> •せんべい •麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> •未定 	
午前 おやつ	13	14	15	16	17	18	19
献立	<ul style="list-style-type: none"> •プチゼリー •ごはん •松風焼き •おひたし •カボチャスープ 	<ul style="list-style-type: none"> •クラッカー •夏野菜丼 •トマトサラダ •コーンスープ •果物 	<ul style="list-style-type: none"> •ソーセージ •ごはん •鮭のみそ漬焼き •ちくわの磯辺揚げ •五目みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •ビスケット •ごはん •鶏ささみのレモン風味 •即席漬 •じゃが芋のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •せんべい •ごはん •コロケ •ポイル野菜 •みそスープ •果物 	<ul style="list-style-type: none"> •未定 •弁当 (市販) 	
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> •ハーベスト •牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> •たいこ焼き •麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> •ケーキ •麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> •アイス 	<ul style="list-style-type: none"> •ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> •未定 	
午前 おやつ	20	21	22	23	24	25	26
献立	<ul style="list-style-type: none"> •チーズ •ごはん •鶏肉のかりん揚げ •ナムル •みそ汁 •果物 	<ul style="list-style-type: none"> •アスパラガス •うなぎのまぜ寿司 •かぼちゃの煮物 •はんぺんのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> •ウエハース •ごはん •レバーの香り揚げ •きゅうりの中華風サラダ •みそ汁 	海の日		スポーツの日	
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> •アイス 	<ul style="list-style-type: none"> •だんご •麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> •フルーツ白玉 			<ul style="list-style-type: none"> •未定 •弁当 (市販) 	
午前 おやつ	27	28	29	30	31		
献立	<ul style="list-style-type: none"> •ソーセージ •タコライス •バインドポテト •とうがんスープ 	<ul style="list-style-type: none"> •せんべい •ごはん •野菜の簡単グラタン •大豆のトマトスープ •果物 	<ul style="list-style-type: none"> •ビスケット •夏野菜ときのこのパスタ •カボチャスープ •果物 	<ul style="list-style-type: none"> •バナナ •食パン •鶏肉のトマト煮込み •いんげんとコーンのソテー •野菜スープ 	<ul style="list-style-type: none"> •プチゼリー •やきそば •フランクフルト •ポテト •スープ 		
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> •コーンフレーク •牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> •スティックパン •牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> •おにぎり •麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> •せんべい •ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> •アイス 		

※午前のおやつは、たまご・ひよこ組のみです。麦茶もです。
 ※土曜のおやつは、人数が確定してから決めます。

※献立は仕入れの都合により変更することがあります。

★親子でつくろう おすすめレシピ★

『タコライス』(4人前)

- 豚ひき肉…150g
- たまねぎ…1個
- キャベツ…1/4個
- トマト…1/4個
- コーンフレーク…10g
- にんにく…1片

- A
- カレー粉…小さじ1/2
 - 砂糖…小さじ1/2
 - ウスターソース…小さじ2
 - トマトケチャップ…大さじ4

- 作り方:
- ① たまねぎ、にんにくはみじん切りにする
 - ② 豚ひき肉と①を炒め、Aで味付けし、水溶き片栗粉(少々)でとろみをつける
 - ③ キャベツは千切りにして、ゆでて冷ます
 - ④ トマトは湯むきして四角く切る
 - ⑤ ごはんの上に、②③④の順に盛り付け1番上にコーンフレークをのせる

