

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	
		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		
2 (月)	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のナムル	みそ汁	米、コーンフレーク、 油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)	ほうれんそう、たまねぎ、チンゲンサイ、 もやし、コーン缶、えのきたけ、 にんじん、ごま、しょうが	ビスケット コーンフレーク 牛乳
3 (火)	鶏肉の照り焼き丼 ひじきの煮物 豆腐みそ汁	オレンジ	米、砂糖、片栗粉、ご ま油	鶏もも肉(皮付き)、木 綿豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	オレンジ、にんじん、さやえんどう、 ねぎ、ひじき、カットわかめ、焼きの り、しょうが	チーズ クラッカー ジュース
4 (水)	ツナトマトスパゲティ ささみの和え物 きのこのスープ	グレープフルーツ	スパゲティ、米、油、 オリーブ油、三温糖	牛乳、ツナ油漬缶、さけ (塩)、鶏ささ身	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ホルトマト缶詰、え のきたけ、きゅうり、しめじ、生わか め、さやえんどう、ごま、焼きのり、 にんにく	ゼリー ★おにぎり 牛乳
5 (木)	御飯 かじきの煮つけ 野菜炒め	豚汁	米、食パン、砂糖、ご ま油、油	牛乳、かじき、生揚げ、 こしあん(生)、豚肉 (肩ロース)、米みそ(淡 色辛みそ)、クリーム	はくさい、たまねぎ、コーン缶、キャ ベツ、にんじん、板こんにやく、しい たけ、ごぼう、ねぎ、しょうが	せんべい ★あんごサンド 牛乳
6 (金)	ハヤシライス 胡瓜とコーンのサラダ バナナ	牛乳	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉(もも)	たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅう り、マッシュルーム、コーン缶	クラッカー ゼリー
7 (土)	パン・くだもの・牛乳					
10 (火)	【希望保育】お弁当・牛乳					
11 (水)	【希望保育】お弁当・牛乳					
12 (木)	【希望保育】お弁当・牛乳					
13 (金)	【希望保育】お弁当・牛乳					
14 (土)	パン・くだもの・牛乳					
16 (月)	御飯 豚肉のカレー風味焼き 切り干し大根の煮物	みそ汁	米、砂糖、油、ス ティックパン	ジョア、豚肉、油揚げ、 米みそ、木綿豆腐	にんじん、なす、切り干し大根、えの きたけ、たまねぎ、しょうが、にんに く	ビスケット スティックパン ジョア
17 (火)	ロールパン ジャム&マーガリン クリームシチュー	ピーマンのツナあえ オレンジ	ロールパン、じゃがい も、ホットケーキ粉、 マーガリン、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油 漬缶、卵、生クリーム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ク リームコーン缶、ピーマン、ほうれん そう、いちごジャム、ねりごま	チーズ たいご焼き 麦茶
18 (水)	ケチャップライス 鶏のから揚げ キャベツの胡麻マヨあえ	コーンスープ	米、コーンフレーク、 油、片栗粉、マヨネ ーズ	鶏もも肉、生クリーム、 鶏ひき肉、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじ ん、もも缶(白桃)、みかん缶、パイ ン缶、コーン缶、ピーマン、ごま、 しょうが、にんにく	ゼリー ★おたのしみ 麦茶
19 (木)	御飯 さけのポテト焼き いんげんのごま和え	みそ汁	米、じゃがいも、マカ ロニ、砂糖、黒蜜、パ ター	牛乳、さけ、きな粉、米 みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ごまつな、いんげん、にん じん、だいこん、ごま、カットわか め、あおのり	せんべい ★マカロニきな粉 牛乳
20 (金)	御飯 煮込みハンバーグ 人参の甘煮	かぶのスープ バナナ	米、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ゆで大 豆、ベーコン、脱脂粉乳	バナナ、とうもろこし、かぶ、にんじ ん、たまねぎ、かぶ・葉	クラッカー ★とうもろこし 牛乳
21 (土)	パン・くだもの・牛乳					
23 (月)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃの甘煮	豆腐みそ汁	じゃがいも、米、米 粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、マーマレード、 カットわかめ、あおのり、にんじん	ビスケット ★芋もち 牛乳
24 (火)	御飯 ちくわ磯辺揚げ 胡瓜のゆかりあえ	豆乳コーン鍋 オレンジ	米、ホットケーキ粉、 マヨネーズ、油、小麦 粉、米粉	絹ごし豆腐、豆乳、ちく わ、鶏もも肉、ツナ水煮 缶、卵、牛乳、チーズ	オレンジ、はくさい、きゅうり、たま ねぎ、クリームコーン缶、にんじん、 えのきたけ、こんぶ(だし用)、あお のり	チーズ ★ツナパン 麦茶
25 (水)	コーンごはん コロケ キャベツの胡麻酢和え	マカロニスープ すいか	じゃがいも、米、マヨ ネーズ、パン粉、小麦 粉、砂糖、油、マカロ ニ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき 肉、ベーコン	すいか、たまねぎ、りんご、とうもろ こし、キャベツ、にんじん、みかん 缶、粉かんでん、すりごま	ゼリー ★ミルク寒天
26 (木)	豚肉の甘みそ丼 さつまいもサラダ すまし汁		米、さつまいも、マヨ ネーズ、油、片栗粉	元気ヨーグルト、豚肉 (肩ロース)、米みそ(淡 色辛みそ)、ハム、チ ーズ	とうがん、たまねぎ、きゅうり、にん じん、チンゲンサイ、ねぎ、オクラ	せんべい ヨーグルト
27 (金)	夏野菜カレーライス キャベツのツナマヨあえ バナナ	牛乳	米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ 油漬缶	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、 キャベツ、きゅうり、にんじん、干し ぶどう	クラッカー ビスケット 野菜ジュース
28 (土)	パン・くだもの・牛乳					
30 (月)	御飯 豚肉の胡麻照り焼き ほうれん草の納豆あえ	そうめん汁	米、干しそうめん、小 麦粉、砂糖、油、かに ぼん	ジョア(マスカット)、 豚肉(もも)、挽きわり納 豆、鶏ささ身	ほうれんそう、にんじん、しいたけ、 ねぎ、黒ごま	ビスケット かにぼん ジョア
31 (火)	ロールパン ツナマカロニグラタン にんじんサラダ	野菜スープ オレンジ	ロールパン、じゃがい も、マカロニ、小麦 粉、無塩バター、油、 パン粉、砂糖	ツナ油漬缶、脱脂粉乳、 粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、もや し、ほうれんそう、コーン缶、ごま	チーズ せんべい 麦茶