



\*すみれくみ・たんぽぽくみ・ちゅうりっぷくみは、午前9時頃、牛乳(80cc)・せんべい(くだもの)などのおやつが出ます。

日にち	曜日	献立名	午後のおやつ	主 な 材 料		
				エネルギー・体温のもとになる食べ物	骨・筋肉・血のもとになる食べ物	身体の調子を整える食べ物
1日	月	春雨とブロッコリーの炒め物 ごはん 味噌汁 小魚佃煮	米粉蒸しパン 牛乳 くだもの	春雨 サラダ油 米 米粉	豚挽き肉 味噌 豆腐 卵 牛乳 小魚佃煮	ブロッコリー 人参 玉葱 長葱
2日	火	誕生会お楽しみ献立	お祝いケーキ イチゴ牛乳くだもの	米 サラダ油 バター 小麦粉	豚挽き肉 豚肉 牛乳 卵 豆腐 ひじき	なす 人参 たけのこ トマト 玉葱
3日	水	魚の野菜あんかけ ごはん ひじきマリネ 味噌汁	ポン・デ・ケイジョ 牛乳 くだもの	片栗粉 米 小麦粉 バター	魚 ひじき 鶏ささ身 スキムミルク 牛乳	人参 玉葱 インゲン 胡瓜 もやし
4日	木	大豆と揚げじゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん ブロッコリーおひたし	ストーンクッキー 牛乳 くだもの	サラダ油 片栗粉 米 小麦粉 バター	鶏肉 大豆 卵 スキムミルク 牛乳	パプリカ ピーマン ブロッコリー 長葱
5日	金	鶏ささ身のレモン風味揚げ ごはん 豆腐とみず菜のサラダ かき玉スープ	フレンチトースト 牛乳 くだもの	片栗粉 サラダ油 米 小麦粉	鶏ささ身 卵 牛乳 スキムミルク	みず菜 人参 玉葱 胡瓜 ほうれん草
6日	土	五目チャーハン 人参しゅうまい みず菜とハムのサラダ わかめスープ	パン せんべい 飲むヨーグルト	ごま油 米 小麦粉	チャーシュー 卵 ヨーグルト	ピーマン 長葱 人参 みず菜 胡瓜
8日	29日 月	さつま汁 ごはん ツナ大豆 野菜の胡麻和え くだもの	パンプディング 牛乳 くだもの	さつま芋 米 小麦粉	豚肉 シーチキン 大豆 豆腐 牛乳	人参 キャベツ 長葱 ほうれん草
9日	30日 火	鶏肉のブロッコリーあんかけ パン 春雨サラダ 豆腐のスープ	ひじきごはん カルピスくだもの	片栗粉 小麦粉 春雨 サラダ油 米	鶏肉 ハム 豆腐 卵 ひじき	ブロッコリー コーン 胡瓜 ほうれん草
10日	水	秋刀魚のおかか煮 ごはん 切り干し大根の炒め煮 味噌汁	さつま芋りんごのケーキ 牛乳 くだもの	米 小麦粉 バター さつま芋 じゃが芋	魚 チーズ 卵 牛乳 スキムミルク 味噌	人参 玉葱 切干大根 長葱 インゲン
11日	木	野菜入りメンチカツ ごはん みず菜のトマトのサラダ 味噌汁	米粉クッキー 牛乳 くだもの	サラダ油 小麦粉 米 米粉	豚挽き肉 卵 ハム 味噌 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 長葱 みず菜 トマト
12日	金	スパゲティミートソース くだもの ポパイサラダ 野菜スープ	おからかりんとう 牛乳 くだもの	小麦粉 バター サラダ油	豚挽き肉 チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 人参 ピーマン ほうれん草 パセリ
13日	土	冷しうどん ミートボール ブロッコリーとハムのサラダ	パン せんべい プリン	小麦粉 サラダ油	ハム 肉団子	胡瓜 ブロッコリー 人参
15日	月	ポークビーンズ ごはん 味噌汁 アスパラガスとトマトのサラダ	ツナパン 牛乳 くだもの	米 小麦粉 バター	豚挽き肉 ベーコン シーチキン 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 アスパラガス
16日	火	高野豆腐のチーズ照り焼き(焼が-7分) ごはん みず菜のサラダ 味噌汁	バナナケーキ 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 米	高野豆腐 チーズ 卵 ベーコン 牛乳	みず菜 胡瓜 人参 いんげん
17日	水	白身魚のポテトグラタン(焼が-7分) 野菜サラダ ごはん かぶのスープ	ドーナッツ 牛乳 くだもの	バター 小麦粉 米 じゃが芋	魚 スキムミルク ベーコン 卵 牛乳	玉葱 人参 パセリ ブロッコリー 胡瓜
18日	木	夏野菜のしゅうまい ごはん(焼が-7分) 胡瓜と大根の胡麻サラダ 味噌汁	サーターアンドギー 牛乳 くだもの	小麦粉 米 サラダ油	豚挽き肉 胡麻 味噌 牛乳	なす オクラ 胡瓜 大根 ズッキーニ
19日	金	ズッキーニと豚肉の炒め物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	ペンネミート 牛乳 くだもの	じゃが芋 サラダ油 米 小麦粉	豚肉 ハム 味噌 豚挽き肉 牛乳	ズッキーニ 人参 胡瓜 パセリ 玉葱
20日	土	焼きそば 野菜スープ アスパラガスのサラダ くだもの	パン せんべい ヨーグルト	小麦粉 サラダ油	ベーコン ハム ヨーグルト	キャベツ 人参 胡瓜 もやし パセリ
22日	月	やわらか鶏ごぼう ごはん ブロッコリーおひたし 味噌汁	人参ケーキ 牛乳 くだもの	片栗粉 米 小麦粉	鶏肉 味噌 豆腐 卵 スキムミルク 牛乳	人参 ごぼう 長葱 ブロッコリー
23日	火	ビビンバどん 味噌汁 サラスパサラダ くだもの	焼きプリン 牛乳 くだもの	ごま油 米 サラダ油	豚挽き肉 味噌 卵 豆腐 牛乳 ハム	もやし 人参 胡瓜 ぜんまい 長葱
24日	水	魚の味噌煮 ごはん すまし汁 キャベツと油揚げの炒め煮	胡麻チーズケーキ 牛乳 くだもの	米 小麦粉 バター	魚 味噌 豆腐 胡麻 卵 チーズ 牛乳	キャベツ 人参 みつ菜
25日	木	ポークカレーライス【以上児クッキング】 春雨レタスサラダ くだもの	バナナヨーグルト 牛乳 せんべい	バター 小麦粉 米 春雨 じゃが芋	豚肉 スキムミルク ハム 胡麻 牛乳	人参 玉葱 レタス 胡瓜 コーン
26日	金	豆腐のキッシュ 春雨スープ マカロニケチャップ炒め ごはん	きな粉ラスク 牛乳 くだもの	春雨 小麦粉 米	豆腐 卵 ハム 牛乳 ベーコン 豚挽き肉	ほうれん草 玉葱 人参 ピーマン
27日	土	エビピラフ コーンスープ ブロッコリーのサラダ ウィンナー	パン せんべい 飲むヨーグルト	米 バター 小麦粉	スキムミルク ヨーグルトウィンナー	人参 ピーマン 玉葱 ブロッコリー 胡瓜

2日(火) 誕生会



たけのこごはん なすとトマトのチーズ焼きゼリー  
ブロッコリーとしらすのサラダ けんちん汁



都合により、献立を変更する場合があります。

きょうのきゅうしよく写真で、確認ください。