



*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 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	水	焼き魚 ごはん 味噌汁 とんぷりとほうれん草の和え物	人参ゼリー 牛乳 くだもの	米 じゃが芋	魚 味噌 牛乳 かつお節 豆腐	ほうれん草 人参 万能葱 とんぷり
2日	30日 木	アサリのチャウダー パン くだもの アスパラガスとトマトのサラダ	いなり寿司 牛乳 くだもの	じゃがいも 小麦粉 サラダ油 米	あさり ベーコン スキムミルク 牛乳	玉葱 人参 トマト アスパラガス 胡瓜
3日	31日 金	厚揚げのそばろ煮 ごはん ブロッコリーおひたし 味噌汁	プチパン 牛乳 くだもの	米 片栗粉 小麦粉	厚揚げ 豚挽き肉 卵 チーズ 牛乳 高野豆腐	玉葱 ブロッコリー 人参 長葱
4日	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ みず菜のサラダ ミートボール	パン せんべい ヨーグルト	小麦粉 バター サラダ油	豚挽き肉 ベーコン ヨーグルト 肉団子	ピーマン 人参 胡瓜 みず菜 玉葱 パセリ
6日	月	オクラ納豆 ごはん 味噌汁 野菜の磯辺和え くだもの	ピザトースト 牛乳 くだもの	米 小麦粉	納豆 味噌 油揚げ チーズ ベーコン	オクラ インゲン ほうれん草 キャベツ
7日	火	誕生会・七夕お楽しみ献立	お祝いケーキ ココア牛乳くだもの	小麦粉 バター サラダ油	卵 ハム 豚挽き肉 鶏ささ身 牛乳	オクラ ズッキーニ 枝豆 なす
8日	水	魚の味噌ホイル焼き ごはん ズッキーニのナムル すまし汁	あじさいゼリー 牛乳 くだもの	ごはん オリーブオイル	魚 昆布 牛乳 味噌 シーチキン	玉葱 パセリ ズッキーニ パプリカ
9日	木	チンジャオロース ごはん ポテトサラダ 味噌汁	ストーンクッキー 牛乳 くだもの	片栗粉 サラダ油 米 じゃがいも 小麦粉	豚肉 ハム 味噌 卵 スキムミルク 牛乳	筍 ピーマン 玉葱 人参 長葱
10日	金	鶏ささ身の変わり揚げ ポパイサラダ ごはん 味噌汁	フルーツサンド 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 米	鶏ささ身 味噌 卵 牛乳	ほうれん草 人参 みず菜
11日	土	五目チャーハン きのこのスープ ブロッコリーのサラダ ウィナー	パン せんべい プリン	米 ごま油 小麦粉	チャーシュー 卵 ハム ウィナー	人参 長葱 ピーマン ブロッコリー 胡瓜
13日	月	鶏じゃが ごはん 味噌汁 ブロッコリーおひたし	ビーフン炒め 牛乳 くだもの	じゃがいも 米 サラダ油	鶏肉 チャーシュー 牛乳	オクラ ブロッコリー 長葱 ピーマン 白菜
14日	火	魚のケチャップ炒め ごはん みず菜のサラダ 豆腐のスープ	チーズマフィン 牛乳 くだもの	小麦粉 米 サラダ油 バター	魚 チーズ ハム 豆腐 牛乳 卵	人参 玉葱 ピーマン みず菜 ほうれん草
15日	水	枝豆としらす干しのかき揚げ さつま芋サラダ ごはん 味噌汁	カレーパン 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 米 さつま芋 じゃが芋	しらす干し ハム 味噌 豚ひき肉 牛乳	枝豆 人参 胡瓜 玉葱
16日	木	モロヘイヤの納豆春巻き ごはん ほうれん草の胡麻和え 春雨スープ	ヨーグルトババロア カルピス くだもの	小麦粉 春雨 米 サラダ油	ベーコン 納豆 胡麻 ヨーグルト	モロヘイヤ キャベツ ほうれん草 玉葱
17日	金	キャベツのカレースープ煮 パン オーロラマカロニサラダ くだもの	ひじきごはん 牛乳 くだもの	じゃがいも 小麦粉 米	ベーコン ハム 牛乳 ひじき	キャベツ 人参 玉葱 ブロッコリー 筍
18日	土	焼きそば わかめスープ アスパラガスのサラダ しゅうまい	パン せんべい 飲むヨーグルト	小麦粉 サラダ油	ベーコン しゅうまい ヨーグルト	キャベツ 人参 胡瓜 アスパラガス 長葱
21日	火	ごはん 高野豆腐の野菜揚げ アスパラガスの酢味噌和え すまし汁	ミルクくずもち 牛乳 くだもの	米 サラダ油 片栗粉	高野豆腐 牛乳 卵 スキムミルク	万能葱 人参 みつ葉 アスパラガス
22日	水	あんかけ焼きそば【夏祭り】 ごぼうサラダ くだもの	せんべい 飲むヨーグルト	小麦粉 サラダ油 片栗粉	えび いか あさり ヨーグルト ハム	ごぼう 人参 胡瓜 白菜 いんげん
23日	木	鶏肉のトマト煮 ごはん サラスパサラダ かき玉スープ	お魚ボールたこ焼き風 牛乳 くだもの	米 小麦粉 片栗粉	鶏肉 ハム 魚 卵 鶏挽肉 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 胡瓜
24日	金	うなぎ蒲焼き ごはん ツナ大豆 冬瓜のスープ 竹輪のサッパリサラダ	焼うどん 牛乳 くだもの	米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	うなぎ シーチキン 大豆	玉葱 人参 冬瓜 もやし ピーマン
25日	土	ひじきごはん 野菜スープ くだもの ほうれん草とツナのサラダ	パン せんべい ヨーグルト	米 小麦粉	ひじき ベーコン ヨーグルト あさり	人参 ほうれん草 玉葱 トマト パセリ
27日	月	高野豆腐のふわふわ煮 ごはん もやしとオクラのあえもの 味噌汁	マーラーカオ 牛乳 くだもの	米 小麦粉	高野豆腐 味噌 卵 油揚げ 牛乳	みつ葉 もやし 大根 オクラ 人参
28日	火	夏野菜カレーライス ひじきマリネ 小魚佃煮	バナナヨーグルト 牛乳 くだもの	バター 小麦粉 米	鶏挽肉 ひじき 牛乳 ヨーグルト 鶏ささ身	玉葱 人参 なす 南瓜 ズッキーニ
29日	水	魚の香草パン粉焼き ごはん 和風ツナサラダ かぶのスープ	ピーチケーキ 牛乳 くだもの	小麦粉 オリーブオイル バター 米	魚 シーチキン 卵 牛乳 ベーコン	パセリ キャベツ みず菜 胡瓜 かぶ

7日(火) 誕生会

お星さまソーメン 夏野菜しゅうまい
鶏ささ身と枝豆のサラダ ゼリー



都合により、献立を変更する場合があります。
きょうのきゅうしょく写真で、確認ください。