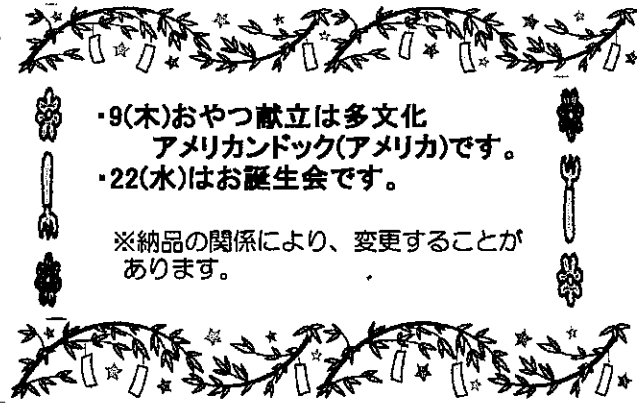


【今年度、初めて取り入れる食材】

- ・オクラ、ズッキーニ(6日) ・モロヘイヤ、冬瓜(16日)
- ・フォー、チンゲン菜(17日) ・枝豆(20日)
- ・ホッケ、セロリ(22日)
- 使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください
- 13(月)までに申し出がない場合は、献立通りの提供になります

・9(木)おやつ献立は多文化  
アメリカンドック(アメリカ)です。  
・22(水)はお誕生会です。

※納品の関係により、変更することがあります。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
1	水	豚すき焼き丼 もやしのナムル 味噌汁(人参・小松菜) すいか	ピザトースト 牛乳	米、油 さとう、ごま油 食パン	豚バラ肉、焼き豆腐 白味噌 ピザ用チーズ 牛乳	玉ねぎ、しらたき もやし、きゅうり、にんじん 小松菜、すいか ピーマン、コーン	しょう油、みりん 出汁、酢、
2	木	ロールパン なすのグラタン コーンサラダ 豆乳スープ(人参・玉ねぎ) すいか	こぎつねごはん 牛乳	バターロール 小麦粉、油 米、さとう	豚ひき肉 パルメザンチーズ 豆乳 油揚げ、しらす 牛乳	なす、玉ねぎ、キャベツ コーン、きゅうり、にんじん すいか	塩、ケチャップ 酢、しょう油 コンソメ、出汁
3	金	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃサラダ 味噌汁(大根・えのき) メロン	サマースパゲティ 牛乳	米、油、ごま油 かぼちゃ エッグケアマヨネーズ スパゲティ オリーブオイル	木綿豆腐、豚小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、小松菜、パセリ 大根、えのき、メロン トマト、パセリ	塩、しょう油、料理酒 出汁
4	土	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(豆腐・わかめ) りんご	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、油、小麦粉 ホットケーキミックス さとう マーマレードジャム	鶏もも肉 花鰹 木綿豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	ほうれん草、もやし、人参 わかめ りんご	しょう油、みりん 出汁
5	日						
6	月	七夕そうめん たらのフライ 夏野菜の焼き浸し すいか	七夕ゼリー 牛乳	そうめん 小麦粉、パン粉、油 さとう	たら、たまご 牛乳	にんじん、オクラ、トマト なす、ズッキーニ 赤ピーマン、黄ピーマン すいか、ぶどうジュース オレンジジュース、みかん缶	出汁、しょう油、みりん 塩、酢、
7	火	ごはん ブルコギ炒め ブロッコリーの中華和え 味噌汁(なす・厚揚げ) りんご	ツナサンド 牛乳	米、ごま油、さとう サラダ油、ごま 食パン エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 厚揚げ、白味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、にんにく ブロッコリー、なす りんご	しょう油、料理酒 酢、出汁
8	水	高野豆腐のドライカレー スパゲティサラダ じゃが芋のスープ りんご	スコーン 牛乳	米、小麦粉、油 スパゲティ エッグケアマヨネーズ じゃが芋、ホットケーキ ミックス、いちごジャム	高野豆腐、豚ひき肉 ツナ缶 豆乳 牛乳	しょうが、にんにく 玉ねぎ、ピーマン、トマト缶 にんじん、きゅうり りんご	カレー粉、塩 中濃ソース、コンソメ
9	木	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 春雨サラダ 清汁(豆腐・ねぎ) すいか	アメリカンドック 牛乳	米、さとう 油、醤油、ごま油 ホットケーキミックス エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 白味噌 木綿豆腐 ウインナー 牛乳	なす、キャベツ、もやし にんじん、きゅうり、わかめ ねぎ、すいか 玉ねぎ、青のり	みりん、しょう油 酢、塩、出汁 中華だし
10	金	ジャムパン 鶏肉のバーベキューソース焼き 切干しのサラダ コーン入り野菜スープ メロン	チャーハン 牛乳	食パン、さとう、油 ごま油、ごま 米、 イチゴジャム	鶏もも肉 豚ひき肉 しらす 牛乳	切干し大根、もやし にんじん、きゅうり コーン、小松菜、ねぎ メロン	ケチャップ、中濃ソース 酢、しょう油 コンソメ、塩
11	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 マカロニサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス メープルシロップ	鶏もも肉、大豆水煮 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	絹さや、にんじん、きゅうり 大根 りんご	料理酒、さとう、 みりん、しょう油 出汁、塩
12	日						
13	月	茄子のミートスパゲティ ツナサラダ 野菜スープ(ほうれん草・もやし) すいか	ジュシー (沖縄風炊き込みご飯) 牛乳	スパゲティ 油、小麦粉 米、さとう	豚ひき肉 ツナ缶 豚バラ肉 牛乳	たまねぎ、なす キャベツ、きゅうり、コーン ほうれん草、もやし すいか、ひじき、にんじん こんにゃく	ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油 コンソメ、みりん
14	火	ごはん 照り焼きハンバーグ リヨネーズポテト 味噌汁(キャベツ・えのき) メロン	冷やしきつねうどん 牛乳	米、パン粉 油、さとう じゃが芋 うどん、	豚ひき肉 白味噌 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、えのき、メロン ねぎ、わかめ	塩、しょう油 出汁、みりん

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と方になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	水	ごはん 麻婆豆腐 ひじきサラダ わかめスープ すいか 	米粉いちごジャム 蒸しパン 牛乳	米、ごま油、ごま さとう、片栗粉 米粉、コーンスターチ いちごジャム、油	絹ごし豆腐 豚ひき肉、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、にら ひじき、きゅうり もやし、わかめ、すいか	しょう油、酢、 出汁、塩、中華だし ベーキングパウダー レモン汁
16	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き モロヘイヤのナムル 味噌汁(冬瓜・厚揚げ) りんご	かぼちゃの茶巾 牛乳	米、油 かぼちゃ、さとう マーマレードジャム	鶏もも肉 厚揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	ほうれん草、モロヘイヤ もやし、冬瓜 りんご	しょう油、料理酒 鶏がらスープ、塩 出汁
17	金	ごはん 鮭の南蛮漬け きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・しめじ) メロン	鶏肉のフォー 牛乳	米、小麦粉、油 片栗粉、 エッグケアマヨネーズ かぼちゃ、フォー	鮭、ちくわ 白味噌 鶏小間肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、しめじ メロン もやし、チンゲン菜、コーン	塩、しょう油、酢 みりん、料理酒 出汁、鶏がらだし
18	土	ごはん カレー肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(麩・わかめ) りんご	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 麩、さとう	豚小間肉 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、わかめ りんご 寒天	カレー粉、料理酒 しょう油、出汁
19	日						
20	月	生揚げの味噌炒め かぼちゃのきんぴら 清汁(大根・わかめ) すいか	枝豆、せんべい 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン ねぎ、わかめ、オレンジ 枝豆	しょう油、料理酒 出汁、塩
21	火	夏野菜カレー フレンチサラダ メロン	はちみつレモンゼリー クラッカー 牛乳	米、かぼちゃ 油、バター、小麦粉 はちみつ	豚小間肉 牛乳	なす、かぼちゃ、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり メロン	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、レモン汁 ゼラチン
22	水	フィッシュバーガー ピクルス コーンポタージュ すいか	2色ケーキ 牛乳	バターロール パン粉、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ さとう バター	ほっけ 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん セロリ、きゅうり クリームコーン、パセリ すいか、ほうれん草	塩、酢、レモン汁 コンソメ ベーキングパウダー バニラエッセンス
23	木	海の日					
24	金	スポーツの日					
25	土	ごはん チンジャオロース 切干しのマヨ和え 春雨スープ りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、油、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 春雨 ホットケーキミックス 黒砂糖	豚もも肉 ツナ缶 豆乳 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ 切干大根、きゅうり 玉ねぎ、りんご	しょう油、料理酒 塩、コンソメ
26	日						
27	月	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ シルバーサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) すいか	ゆでとうもろこし 牛乳 	米、片栗粉 さとう、ごま油 春雨 エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 絹ごし豆腐 白味噌 牛乳	ねぎ、玉ねぎ、にんじん しょうが、きゅうり、コーン なめこ、メロン とうもろこし	料理酒、しょう油 酢、塩、出汁
28	火	ごはん 鮭のみそ焼き ねばねばサラダ 清汁(ちくわ・ねぎ) りんご	水羊羹、せんべい 牛乳	米、さとう、油 ごま、ごま油	鮭、白味噌 挽き割り納豆 ちくわ あずき 牛乳	ほうれん草、にんじん オクラ、わかめ、ねぎ りんご 寒天	しょう油、みりん 料理酒、 出汁、塩
29	水	ジャージャー麺 カレーソテー もやしスープ メロン	じゃこおにぎり 牛乳	やしそば麺 ごま油、さとう 片栗粉、じゃが芋 米	豚ひき肉、白味噌 ちりめん 花鰹 牛乳	ねぎ、たけのこ、しょうが きゅうり、にんじん もやし、にら、メロン	しょう油、カレー粉 塩、出汁、中華だし
30	木	ごはん レバニラ炒め 甘酢和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ) すいか	オレンジトースト 牛乳	米、ごま油、片栗粉 春雨、じゃが芋 食パン バター マーマレードジャム	豚レバー、白味噌 牛乳	もやし、たまねぎ、にら にんじん、にんにく、しょうが 小松菜、コーン、わかめ すいか	鶏がらスープ しょう油、料理酒 酢、塩、出汁
31	金	ジャムパン ミートオムレツ わかめサラダ コンソメスープ(コーン・キャベツ) メロン	野菜ピラフ 牛乳	食パン かぼちゃ、油 小麦粉、さとう 米 いちごジャム、	豚ひき肉、たまご ピザ用チーズ 牛乳	玉ねぎ、もやし、にんじん きゅうり、わかめ、コーン メロン ピーマン、	塩、ケチャップ 酢、しょう油 コンソメ