



【今年度、初めて取り入れる食材】

- ・ズッキーニ（7日）・モロヘイヤ、冬瓜（16日）
- ・ほっけ（17日）・枝豆（20日）・セロリ（21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。

・今月のくだものは「りんご、メロン、すいか」です。

・7日（火）は七夕の行事食です。

・17日（金）はお誕生日会です。

・22日（水）は多文化おやつです。

※納品の関係により、変更することがあります。その場合には掲示しお知らせします。

乳児の朝のおやつは毎日牛乳です



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	豚小間肉、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 ケチャップ
2	木	ロールパン なすとひき肉のチーズ焼き コーンサラダ 豆乳スープ(人参・玉ねぎ) りんご	こぎつねごはん 牛乳	バターロール 油 米、さとう	豚ひき肉 ピザ用チーズ 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 りんご	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 トマト、パセリ 大根、えのき メロン	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、片栗粉 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、にんじん わかめ、りんご	しょう油、みりん 出汁
5	日						
6	月	ごはん プルコギ炒め ブロッコリーの中華和え 味噌汁(なす・厚揚げ) りんご	揚げパン 牛乳	米、ごま油、さとう 油、ごま バターロール	豚小間肉 厚揚げ、白味噌 きな粉 牛乳	玉ねぎ、人参、にら ブロッコリー、なす、りんご パセリ	しょう油、料理酒 酢、出汁
7	火	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 さとう 油	たら 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(黄) みかん缶	出汁、しょう油、みりん 塩、酢
8	水	高野豆腐のドライカレー もやしサラダ じゃが芋のスープ りんご	米粉のイチゴジャム蒸しパン 牛乳	米、油、ごま コーンスターチ 米粉、さとう じゃが芋 いちごジャム	高野豆腐 豚ひき肉 豆乳 牛乳	しょうが 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 レモン汁 酢、しょう油
9	木	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 拌三絲 清汁(豆腐・ねぎ) すいか	炒めビーフン 牛乳	米、さとう 油、春雨、ごま油 ビーフン	豚小間肉 白味噌 木綿豆腐 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	みりん、しょう油 酢、塩、出汁 中華だし
10	金	りんごジャムサンド 鶏肉のバーベキューソース焼き 切干大根のサラダ コーン入り野菜スープ メロン	骨太チャーハン 牛乳	食パン、さとう、油 ごま油、ごま 米 りんごジャム	鶏もも肉 豚ひき肉 しらす 牛乳	切干大根、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	鮭わかめおにぎり 牛乳	米、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ ごま	鶏小間肉、大豆水煮 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳 鮭フレーク	絹さや、にんじん、きゅうり 大根、りんご わかめ	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) りんご	冷やしきつねうどん 牛乳	米、片栗粉 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、りんご 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	
15	水	ごはん 麻婆豆腐 ひじきサラダ わかめスープ すいか	スコーン 牛乳	米、ごま油、ごま さとう、片栗粉 ホットケーキミックス いちごジャム、油	絹ごし豆腐 豚ひき肉、白味噌 牛乳 豆乳	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
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	フィッシュバーガー 粉吹き芋 カレー味 コーンポタージュ メロン	2色ケーキ 牛乳 【お誕生日会】	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、じゃがいも バター	ほっけ 豆乳 牛乳	玉ねぎ パセリ クリームコーン メロン、ほうれん草	塩、酢 コンソメ ベーキングパウダー バニラエッセンス カレー粉
18	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(もやし・わかめ) りんご	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	米、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ さとう クラッカー	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、もやし 寒天	料理酒 しょう油、出汁
19	日						
20	月	ごはん 生揚げの味噌炒め かぼちゃのきんぴら 清汁(大根・わかめ) りんご	はちみつレモンゼリー クラッカー 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ はちみつ クラッカー	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、りんご	しょう油、料理酒 出汁、塩 レモン汁、ゼラチン
21	火	夏野菜カレー フレンチサラダ メロン	枝豆、せんべい 牛乳	米、かぼちゃ 油、バター、小麦粉 せんべい	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、枝豆	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢
22	水	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) すいか	パンナコッタ 牛乳 【多文化おやつ】	米、油 片栗粉 エッグケアマヨネーズ かぼちゃ さとう、いちごジャム	鮭、ちくわ 白味噌 生クリーム 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、しめじ、すいか	塩、しょう油、酢 みりん、料理酒 出汁 ゼラチン
23	木						
24	金						
25	土	ごはん チンジャオロース 切干大根のマヨ和え 春雨スープ りんご	きなこ蒸しパン 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	豚小間肉 ツナ缶 豆乳 牛乳 きな粉	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) りんご	米粉のチヂミ 牛乳	米、片栗粉 さとう、ごま油 春雨 エッグケアマヨネーズ 米粉	豚ひき肉 絹ごし豆腐 白味噌 牛乳 しらす	ねぎ、玉ねぎ、にんじん しょうが、きゅうり、コーン なめこ、りんご にら	料理酒、しょう油 酢、塩、出汁
28	火	ごはん かじきのみそ焼き ねばねばサラダ 清汁(ちくわ・ねぎ) すいか	水羊羹、せんべい 牛乳	米、さとう、油 ごま、ごま油 せんべい	かじき、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 すいか 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	やきそば麺 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) りんご	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、しょうが 小松菜、コーン、わかめ りんご	鶏がらスープ しょう油、料理酒 酢、塩、出汁
31	金	いちごジャムサンド 鶏じゃがグラタン わかめサラダ コンソメスープ(コーン・人参) すいか	野菜ピラフ 牛乳	食パン じゃがいも、油 さとう 米、エッグケアマヨネーズ いちごジャム	鶏小間肉 パルメザンチーズ 牛乳	玉ねぎ、もやし、にんじん きゅうり、わかめ、コーン すいか、パセリ ピーマン	塩、ケチャップ 酢、しょう油 コンソメ

