



## 【今年度、初めて出る食材】

- ・すいか（7日）
- ・冬瓜（29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

朝の乳児のおやつは  
毎日牛乳です



今月のくだものは  
「りんご・メロン・すいか」です。

- ・7日（木）は七夕行事食です。
- ・22日（金）はお誕生日会です。
- ・28日（木）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。

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	金	ごはん チンジャオロース きゅうりとわかめの酢の物 春雨スープ りんご	こぎつねおにぎり 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、さとう、春雨 ごま	豚もも肉 しらす、油揚げ 牛乳	ピーマン、にんじん たけのこ、きゅうり、わかめ りんご	しょう油、料理酒 塩、酢、中華だし 出汁
2	土	ごはん ロールキャベツ風 ポテトサラダ 味噌汁（麩・小松菜） りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、パン粉、片栗粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 麩、黒糖 ホットケーキミックス	豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん きゅうり、小松菜、りんご	塩、ケチャップ コンソメ、出汁
3	日						
4	月	りんごジャムサンド 鶏じゃがグラタン トマトきゅうり甘酢和え コンソメスープ（キャベツ・玉ねぎ） メロン	ツナピラフ 牛乳	食パン 油、じゃが芋、さとう エッグケアマヨネーズ パン粉、米 りんごジャム	鶏もも肉 パルメザンチーズ ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、パセリ トマト、きゅうり、コーン、しめじ キャベツ、玉ねぎ、にんじん メロン	酢、塩 しょう油、コンソメ
5	火	ごはん 豚肉のプルコギ炒め ブロッコリーの中華和え 味噌汁（なめこ・玉ねぎ） りんご	マカロニきな粉 牛乳	米、ごま油、さとう ごま、マカロニ	豚小間肉 白味噌 きなこ、豆乳 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、もやし にんじん、にら、ブロッコリー なめこ、りんご	にんにく、しょう油 料理酒、酢、出汁 中華だし ベーキングパウダー
6	水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き きんぴらごぼう 味噌汁（豆腐・しめじ） りんご	かぼちゃクッキー 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ、小麦粉 ごま油	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、絹さや、しめじ りんご	塩、ケチャップ 中濃ソース にんにく、しょうが しょう油 みりん、料理酒
7	木	七夕冷やし中華 たらのりんごソースかけ コールスローサラダ 星型ポテトフライ すいか	七夕ゼリー 星たべよ 牛乳  【七夕行事食】	焼きそば麺、小麦粉 油、麩、さとう ごま油、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ せんべい	たら 牛乳	トマト、にんじん、オクラ もやし、きゅうり、りんご 玉ねぎ、キャベツ、コーン すいか、オレンジジュース ぶどうジュース	みりん、料理酒 しょう油、酢、塩 出汁、寒天
8	金	ごはん レバーの竜田揚げ 納豆はりはりサラダ 味噌汁（白菜・えのき） りんご	なすのミートスパゲティ 牛乳	米、片栗粉、油 ごま油、スパゲティ 小麦粉	豚レバー 挽き割り納豆、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ほうれん草、にんじん 切干し大根、わかめ 白菜、えのき、りんご なす、玉ねぎ	しょうが、しょう油 出汁、ケチャップ 中濃ソース、塩
9	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	じゃが芋とコーンのおやき 牛乳	米、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃが芋、片栗粉 小麦粉、油	鶏小間肉 大豆水煮 油揚げ、白味噌 牛乳	絹さや、にんじん、きゅうり 大根、りんご、コーン	料理酒 みりん、しょう油 出汁、塩 ケチャップ
10	日						
11	月	ごはん 生揚げの味噌炒め ひじきのツナサラダ 清汁（大根・わかめ） りんご	ゆでとうもろこし 牛乳	米、油、さとう	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、ツナ缶 牛乳	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ひじき、きゅうり 大根、わかめ、りんご とうもろこし	しょう油、酢 出汁、塩
12	火	ロールパン ナスのグラタン フレンチサラダ コンソメスープ（コーン・人参） メロン	まぜごはん 牛乳	ロールパン 小麦粉、パン粉 油、米	豚ひき肉 パルメザンチーズ ツナ缶 牛乳	なす、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん コーン、メロン、しめじ	塩、ケチャップ 酢、コンソメ しょう油、料理酒 みりん
13	水	ごはん あじの南蛮漬け 切干大根のマヨ和え 味噌汁（小松菜・玉ねぎ） りんご	塩焼きそば 牛乳	米、片栗粉、油 さとう エッグケアマヨネーズ 焼きそば麺	あじ ツナ缶 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん 切干し大根、きゅうり 小松菜、りんご もやし、青のり	塩、料理酒 酢、しょう油、みりん 出汁、中華だし
14	木	けんちんうどん 鶏肉の照り焼き かぼちゃのごま和え りんご	中華おこわ 牛乳	うどん、油 さとう、小麦粉、かぼちゃ ごま、米、もち米	油揚げ、鶏もも肉 豚小間肉 牛乳	ごぼう、にんじん、大根 ねぎ、りんご、しめじ	出汁、みりん、しょう油 塩、料理酒 中華だし

日	曜	食生活	お祝い	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	調味料
15	金	夏野菜カレーライス 大根サラダ すいか	マヨシュガートースト 牛乳	米、油 小麦粉、さとう ごま油、食パン エッグケアマヨネーズ	鶏小間肉 豆乳 牛乳	ピーマン、なす、にんじん 玉ねぎ、大根、きゅうり すいか	カレー粉、コンソメ 中濃ソース ケチャップ 塩、酢、しょう油
16	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(麩・わかめ) りんご	米粉いちご蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 さとう、麩 米粉、コーンスターチ 油、いちごジャム	豚小間肉 白味噌 花鰹 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン、もやし わかめ、りんご	料理酒、しょう油 出汁、レモン汁 ベーキングパウダー
17	日						
18	月	<b>海の日</b>					
19	火	いちごジャムサンド 鮭のムニエル かぼちゃサラダ コンソメスープ(小松菜・人参) りんご	ひじきチャーハン 牛乳	食パン 小麦粉、油、かぼちゃ エッグケアマヨネーズ 米、ごま油、ごま いちごジャム	鮭 鶏ひき肉 牛乳	きゅうり、玉ねぎ パセリ、小松菜、にんじん りんご、ひじき	塩、コンソメ しょう油
20	水	ごはん 鶏肉の醤油マヨ炒め もやしの三杯酢 味噌汁(切干し・人参) りんご	ドーナツ 牛乳	米、片栗粉、砂糖 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 油、粉糖	鶏むね肉 白味噌 絹ごし豆腐 牛乳	玉ねぎ、キャベツ もやし、きゅうり、にんじん 切干大根、りんご	しょう油 酢、出汁
21	木	ジャージャー麺 じゃが芋とコーンのソテー 中華スープ すいか	野菜ピラフ 牛乳	焼そば麺、ごま油 さとう、片栗粉 じゃが芋、油 米	豚ひき肉、白味噌 鶏ひき肉 牛乳	ねぎ、たけのこ、きゅうり コーン、にんじん、チンゲン菜 玉ねぎ、すいか ピーマン	しょうが、しょう油 コンソメ、塩 出汁、中華だし
22	金	チキンソースカツ丼 なすとかぼちゃの素揚げ ナムル風春雨サラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) メロン	ココアケーキ 牛乳  【お誕生日会】	米、小麦粉、パン粉 油、かぼちゃ 春雨、ごま油、ごま ホットケーキミックス さとう	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	キャベツ、なす、わかめ きゅうり、にんじん、ねぎ メロン	中濃ソース ケチャップ、みりん 中華だししょう油 にんにく、出汁、ココア ベーキングパウダー
23	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(もやし・玉ねぎ) りんご	スコーン 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋 ホットケーキミックス いちごジャム	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、青のり もやし、りんご	しょう油、みりん しょうが、にんにく 塩、出汁
24	日						
25	月	なすとひき肉のカレー わかめサラダ すいか	きつねうどん 牛乳	米、油 小麦粉、さとう うどん	豚ひき肉 豆乳 油揚げ 牛乳	なす、にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、わかめ すいか、ねぎ	カレー粉、コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩、酢、しょう油 出汁、みりん
26	火	ごはん たらのマヨ焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	ゼリー クラッカー 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ 油、じゃが芋 クラッカー	たら ツナ缶 白味噌 牛乳	もやし、ピーマン、コーン 玉ねぎ、りんご オレンジジュース	塩、コンソメ しょう油、カレー粉 出汁、寒天
27	水	ごはん 松風焼き ねばねばサラダ わかめスープ メロン	トマトとツナの Pasta 牛乳	米、さとう、パン粉 油、ごま、ごま油 スパゲティ オリーブ油	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、挽き割り納豆 ツナ缶 牛乳	ねぎ、にんじん、ほうれん草 オクラ、わかめ、もやし メロン、トマト、パセリ	塩、しょう油 中華だし コンソメ
28	木	ロールパン かぼちゃのグラタン キャベツとささみの和え物 コーンスープ りんご	ナシゴレン風 牛乳  【多文化おやつ】	ロールパン かぼちゃ、小麦粉 油、米、さとう	豚ひき肉 ピザ用チーズ ささみ、豆乳 鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、クリームコーン コーン、パセリ、りんご 赤パプリカ、小松菜	塩、ケチャップ 酢、しょう油、コンソメ にんにく
29	金	ごはん しょうが焼き スパゲティサラダ 味噌汁(冬瓜・厚揚げ) りんご	フライドポテト 牛乳	米、さとう スパゲティ エッグケアマヨネーズ じゃが芋、油	豚小間肉 ツナ缶 厚揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり 冬瓜、りんご パセリ	しょう油、しょうが 料理酒、塩 出汁
30	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ナムル 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、ごま油 マーマレードジャム ホットケーキミックス さとう	鶏もも肉 白味噌 豆乳 牛乳	ほうれん草、もやし にんじん、キャベツ、玉ねぎ りんご	しょう油、料理酒 中華だし 塩、出汁 メープルシロップ
31	日						

