

日	曜日		おやつ	赤の仲間 体をつくる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもと	熱量
1	水	ドライカレー かぼちゃサラダ トマト	牛乳 さわやか 蒸しパン	合挽肉、大豆、ハム、牛乳	人参、玉葱、なす、ピーマン かぼちゃ、胡瓜、トマト、 パイン缶、	マヨネーズ、小麦粉、油 砂糖	418
2	木	豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 お菓子 小魚	豚肉、ハム、豆腐、味噌、 小魚、牛乳、	玉葱、しめじ、赤ピーマン、コーン ピーマン、生姜、きゃべつ えのき、小松菜、胡瓜、人参	じゃがいも、マヨネーズ お菓子	407
3	金	魚のフライ 切干大根の煮付 ピーマンのじゃこ煮	牛乳 いなり寿司	白身魚、卵、油揚げ、竹輪 ちりめん、牛乳	玉葱、パセリ、ラッキョウ、キャベツ 切干大根、人参、ピーマン、	小麦粉、パン粉、油、ごま	465
4 18	土	焼きそば 果物	牛乳 おにぎり	ベーコン、豚肉、竹輪 牛乳	キャベツ、もやし、ねぎ、玉葱 バナナ	中華麺、油	430
6 20	月	鶏肉と夏野菜のトマト煮 おくら納豆 ブロッコリーの塩茹で	牛乳 とうもろこし	鶏肉、納豆、花かつお 牛乳	人参、玉葱、キャベツ、ピーマン マッシュルーム、ブロッコリー 茄子、トマト、おくら、とうもろこし	じゃがいも、砂糖、片栗粉 油	347
7 21	火	マーボー茄子 ししゃもの味醂干し 胡瓜の中華風酢の物	牛乳 フルーチェ	豆腐、豚ひき肉、味噌 ししゃも味醂干し、牛乳	人参、玉葱、茄子、干しいたけ ねぎ、にんにく、生姜、胡瓜、 みかん缶、	油、砂糖、ごま油、片栗粉	412
8 22	水	すき焼き煮 青菜のしらす和え 果物	牛乳 ピザトースト	牛肉、焼き豆腐 ベーコン、牛乳、チーズ しらすぼし	人参、玉葱、牛蒡、糸こんにゃく ねぎ、青菜、えのき、ピーマン バナナ	じゃがいも、砂糖、油 食パン、ごま	382
9 30	木	ゆで豚のマリネ スパゲッティソース 鉄分チーズ	牛乳 お菓子 昆布	豚肉、ツナ缶、チーズ 牛乳	人参、玉葱、胡瓜、赤ピーマン ピーマン、キャベツ、昆布	菓子、砂糖、油、 スパゲッティ	389
10 24	金	魚の塩焼き 五目和え 味噌汁	牛乳 クラッカー サンド	魚、油揚げ、味噌、牛乳 豆腐	干しいたけ、しらたき、青菜、人参 もやし、玉葱、ワカメ、ねぎ みかん缶、胡瓜	砂糖、白ごま、じゃがいも クラッカー、マヨネーズ	408
11 25	土	カレーうどん 果物	牛乳 おにぎり	豚肉、油あげ 牛乳、スキムミルク	人参、玉葱、キャベツ、しめじ、 白ねぎ、バナナ	うどん、油、カレー粉 片栗粉	463
17	金	夏野菜のカレー ゆで卵 コールスローサラダ	牛乳 わらびもち	豚肉、スキムミルク、牛乳 ハム、卵	かぼちゃ、人参、玉葱、茄子、 ピーマン、キャベツ、胡瓜、コーン	じゃがいも、カレールウ 油	375
23	木	茄子のミートスパゲッティ ジャーマンオムレツ ブロッコリーの塩茹で	牛乳 アイスクリーム	豚ひき肉、シーチキン、卵 ベーコン、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム、トマト ピーマン、茄子、パセリ、ブロッコリー	スパゲッティ、油、砂糖 小麦粉、アイスクリーム	558
27	月	ミートボールの甘酢煮 マヨネーズ和え あさり和小魚の佃煮	牛乳 フルーツ ヨーグルト	豚ひき肉、豆腐、卵、あさり しらす干し、花かつお、 ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、たけのこ、 きくらげ、果実缶、バナナ、リンゴ 胡瓜、トマト、コーン、ピーマン	マヨネーズ、パン粉、 油、砂糖、片栗粉	367
28	火	魚のゆかり揚げ ひじきの炒め煮 かきたま汁	牛乳 ちぢみ	魚、卵、油あげ、竹輪 豆腐、アサリ スキムミルク、牛乳	人参、インゲン、玉葱、青菜、にら ひじき	小麦粉、油、砂糖、 片栗粉	369
29	水	梅ごはん 味噌汁 大豆の磯煮 青菜のごま和え	牛乳 フライドポテト 胡瓜スティック	大豆、豚肉、油あげ 枝豆、牛乳	人参、ごぼう、こんにゃく、ひじき、 インゲン、ねぎ、キャベツ、玉葱 青菜、胡瓜、梅干	白ごま、じゃがいも、砂糖 油	365
31	金	中華丼 ばんさんすう トマト	牛乳 芋のもちもち ボール	豚肉、いか、むきえび ハム、卵、粉チーズ 牛乳、	人参、キャベツ、玉葱、たけのこ、 きくらげ、干しいたけ、青梗菜、 胡瓜、トマト、もやし	砂糖、ごま油、油、白ごま 片栗粉、春雨、小麦粉 黒ごま、じゃがいも	360

* 23日(木)のおやつ「アイスクリーム」は保護者会費よりいただきます。