

日	曜日	献立	おやつ	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間
				体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと
1 15	火	豆腐とツナのハンバーグ 野菜炒め 粉ふき芋	牛乳 おにぎり	牛乳、豆腐、ツナ缶 卵、スキムミルク、ベーコン	玉葱、人参、キャベツ きくらげ、ピーマン	油、じゃが芋、パン粉 オイスターソース
2 16	水	ビビンバ 具沢山中華スープ	牛乳 スティック野菜 フライドポテト	牛乳、牛肉、卵、ベーコン	ゴボウ、青菜、人参、モヤシ ゼンマイ、筍、キクラゲ、玉葱、 キャベツ、ニラ、きゅうり	じゃが芋、春雨、油 砂糖 ごま油
3 17	木	うま煮、ふりかけ ピーマンの炒め物 ししゃもフライ	牛乳 お菓子 小魚	牛乳、鶏肉、ちくわ ベーコン、ししゃも、卵 小魚、ちりめん	人参、筍、コンニャク、インゲン ピーマン、昆布	小麦粉、パン粉 砂糖、ごま、油、お菓子
4	金	二色寿司 天の川そうめん汁 から揚げ、トマト	牛乳 七タゼリー	牛乳、鮭、卵 鶏肉	おくら、きゅうり、人参、 トマト	ゼリー、砂糖、油、ごま
18	金	ちくわの磯辺揚げ 豚肉の冷しゃぶサラダ ひじきご飯	牛乳 焼きそば	牛乳、ちくわ、豚肉 卵、油揚げ、ベーコン	ワカメ、モヤシ、トマト、キャベツ レタス、きゅうり、かぼちゃ ヒジキ、人参、インゲン、キャベツ	小麦粉、砂糖、中華そば、 オイスターソース
5 19	土	チキンライス 果物	牛乳 お菓子	牛乳、鶏肉、ベーコン	玉葱、人参、ピーマン コーン、果物	お菓子、油
7	月	回鍋肉 ナムル トマト	牛乳 わらびもち	牛乳、豚肉、厚揚げ 味噌、きなこ	キャベツ、シメジ、ピーマン 赤ピーマン、白葱、ニンニク トマト、人参、青菜、モヤシ	わらびもち粉、砂糖 片栗粉、油
8 22	火	白身魚のフライ(オーロラソース) ポイルキャベツ、ゆかりご飯 ゴーヤチャンプルー、果物	牛乳 ちぢみ	牛乳、白身魚、卵 豚肉、豆腐、ちりめん スキムミルク、鰹節	キャベツ、青菜、人参 もやし、ゴーヤ、きゅうり 果物、ニラ	小麦粉、パン粉、油 ごま油、片栗粉
9 23	水	夏野菜のそぼろ煮 青菜のシラス和え あさりと昆布の佃煮	牛乳 フルーツ 蒸しパン	牛乳、鶏肉、厚揚げ シラス、あさり、卵 スキムミルク、鰹節	かぼちゃ、なす、人参 玉葱、インゲン、青菜、昆布 パイナップル、ミカン缶	片栗粉、砂糖、油 小麦粉、マーガリン
10 24	木	カレーライス コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 お菓子 昆布	牛乳、牛肉、卵	玉葱、ピーマン、ナス 人参、キャベツ、きゅうり 昆布、かぼちゃ	じゃが芋、油、カレールウ お菓子
11	金	三色丼 具沢山味噌汁	牛乳 冷麺	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ ハム、味噌	青菜、ゴボウ、人参、モヤシ なす、かぼちゃ、玉葱、ニラ きゅうり	砂糖、油、ごま、中華麺 ごま油
25	金	テンペ入りかき揚げ ひじきの煮つけ トマト、とうもろこしご飯	牛乳 甘辛団子	牛乳、ムキエビ、てんぺ、卵 ちりめん、油揚げ バター	かぼちゃ、玉葱、人参、 ゴボウ、ピーマン、レンコン、 インゲン、トマト、コーン	小麦粉、白玉粉 油、砂糖 片栗粉
12 26	土	きつねうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、油揚げ、鶏肉	人参、青菜、果物	干しうどん、砂糖
14 28	月	豚肉のニラ玉炒め ポテトサラダ ひとくちゼリー	牛乳 おにぎり	豚肉、豚肉、卵、ハム	人参、キャベツ、玉葱 もやし、きくらげ、ニラ きゅうり、コーン、パプリカ	一口ゼリー、じゃが芋 オイスターソース、片栗粉 油
29	火	三色丼 具沢山味噌汁	牛乳 ピザトースト	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン 油揚げ、味噌	青菜、ゴボウ、人参、もやし なす、かぼちゃ、玉葱、ニラ ピーマン	食パン、砂糖、油
30	水	魚のカレー醤油焼き 切り干し大根のごまヨ味 きゅうりの塩ッペ和え	牛乳 とうもろこし	牛乳、魚、ハム	切り干し大根、ひじき ピーマン、青菜、昆布 きゅうり、とうもろこし	砂糖、ごま、マヨネーズ
31	木	かぼちゃのコロッケ 野菜サラダ、トマト わかめご飯	牛乳 枝豆 チーズ	牛乳、豚肉、卵 ベーコン、チーズ	かぼちゃ、玉葱、人参 キャベツ、パプリカ、コーン トマト、きゅうり、枝豆	小麦粉、パン粉、油 フレンチドレッシング

※三才未満児には、10時のおやつがあります。

※4日(金)の、おやつ「七タゼリー」は、保護者会よりいただきます。