

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	水	魚の南蛮漬け 切り干し大根と青菜の和え物 もずく入り味噌汁	牛乳 さわやか 蒸しパン	牛乳、鮭、油揚げ、豆腐 味噌、スキムミルク	玉葱、人参、ピーマン 切り干し大根、青菜 シメジ、モスク、ニラ、エノキ茸	小麦粉、カルピス、片栗粉 油、砂糖、マヨネーズ
2 16	木	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 レンマイ、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	金	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 ししゃも、卵、鰹節 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 18	土	親子丼 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、ちくわ 卵	人参、玉葱、青菜、エノキ茸 果物	砂糖、油
6 月		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 塩焼きそば	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、 ごま油
7 火		とうもろこしご飯 天の川そうめん汁 鶏肉のてんぷら、胡麻和え	牛乳 七夕ゼリー	牛乳、かにかま、卵 鶏肉、バター	おくら、きゅうり、人参、 キャベツ、青菜 コーン	ゼリー、砂糖、油、ごま じゃがいも、小麦粉
21 火		豚肉となすの味噌炒め ナムル トマト、金時豆	牛乳 わらびもち	牛乳、豚肉、厚揚げ 味噌、きなこ	キャベツ、なす、ピーマン、玉葱 赤ピーマン、白葱、コンニク トマト、人参、青菜、モヤシ	わらびもち粉、砂糖 片栗粉、油 金時豆
8 22	水	魚のムニエル(ホリイトソース) ブロッコリー、粉ふきいも ラタトゥイユ、菜めし	牛乳 ちぢみ	牛乳、魚、バター フリマ、ベーコン、卵 ちくわ、鰹節、スキムミルク	ブロッコリー、のさわ菜 なす、トマト、ズッキーニ、玉葱 ピーマン、赤ピーマン、ニラ	小麦粉、マーガリン じゃがいも
9 23	木	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
10 24	金	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 お菓子 昆布	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 パイン缶、ミカン缶	片栗粉、砂糖、油 小麦粉、マーガリン
11 25	土	冷やし肉味噌うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、豚肉、味噌	なす、人参、しょうが 玉葱、ニラ	干しうどん、ごま油、砂糖
13 27	月	豚肉のニラ玉炒め ポテトサラダ ゆかりご飯	牛乳 お好み焼き	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	春雨、じゃが芋 オイスターソース、片栗粉 油
14 28	火	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
29 水		煮魚 春雨の酢の物 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 あべかわ 団子	牛乳、魚、ハム、きなこ 卵、鶏肉	人参、キャベツ、きゅうり もやし、しょうが	じゃがいも、砂糖、ごま油 白玉粉
30 木		テンペ入りかき揚げ ひじきの煮つけ とうもろこしご飯、一口ゼリー	牛乳 トマトと茄子の ピザトースト	牛乳、ムキエビ、てんぺ、卵 ちりめん、油揚げ バター、チーズ	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、なす	小麦粉、食パン 油、砂糖
31 金		夏野菜カレー 野菜サラダ ゆで卵、果物	牛乳 とうもろこし	牛乳、豚肉、卵 スキムミルク、ベーコン	玉葱、人参、なす、トマト かぼちゃ、オクラ、ピーマン リンゴ、ブロッコリー、キャベツ	カレールー、油

三才未満児には、10時のおやつがあります。

7日(火)の、おやつ「七夕ゼリー」は、保護者会よりいただきます。