

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	木	ビビンバ 具沢山味噌汁	牛乳 葱焼き	牛乳、牛肉、厚揚げ ちくわ、味噌 卵、ちくわ	人参、もやし、ぜんまい にら、ごぼう、玉葱 キャベツ、シメジ、ネギ	じゃが芋、ごま、ごま油 小麦粉
2 16	金	鶏肉とかぼちゃの甘辛だれ 野菜のタルタルサラダ トマト	牛乳 お菓子 小魚	牛乳、鶏肉、ﾊﾞｰｺﾝ、卵 小魚	かぼちゃ、ピーマン 人参、キャベツ、きゅうり ｺｰﾝ、ﾚﾀｽ、ﾄﾏﾄ	油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、お菓子
3 17	土	親子丼 果物	(17日のみ) 牛乳 お菓子	牛乳、鶏肉、竹輪 油揚げ、卵	玉葱、人参、椎茸 えのき茸、青菜、果物	砂糖、お菓子
5 月		ちくわの香味煮 青菜とｺｰﾝのサラダ チーズ納豆	牛乳 豆わか おにぎり	牛乳、豚肉、ちくわ チーズ、納豆 大豆	人参、ごぼう、椎茸、インゲン ｺﾝﾈｯｸ、青菜、ｺｰﾝ、キャベツ 葱	じゃが芋、ごま、砂糖、油
6 20	火	魚の生姜煮 春雨の酢の物 かぼちゃの煮つけ	牛乳 麩のラスク	牛乳、魚、ハム きなこ	人参、キャベツ、きゅうり かぼちゃ、生姜	ごま油、春雨、砂糖 麩
7 水		とうもろこしご飯 鶏肉のから揚げ 和風サラダ、天の川そうめん汁	牛乳 七夕ゼリー	牛乳、鶏肉、バター かにかま	ﾊﾞﾍﾞﾘ、人参、キャベツ、ｷｬﾍﾞｯﾄﾞ おくら、ｺｰﾝ	そうめん、片栗粉、砂糖 油
21 水		筑前煮 ひじきのじゃこ煮 もずく入り卵焼き	牛乳 さわやか 蒸しパン	牛乳、鶏肉、竹輪、ﾌﾘﾝﾄﾞ 卵	人参、ごぼう、椎茸、インゲン ｺﾝﾈｯｸ、ひじき、生姜 青菜、もずく、みかん缶	油、じゃが芋、砂糖 カルピス、小麦粉
8 29	木	豚肉とピーマンの細切り炒め 焼きししゃも ポテトサラダ	牛乳 チーズパイン サンド	牛乳、豚肉、ししゃも チーズ、魚肉ソーセージ	人参、筍、ｷｸﾗｸﾞ、ﾋｰﾏﾝ きゅうり、リンゴ、パイン缶	じゃが芋、春雨、片栗粉 マヨネーズ、ﾊﾀｰｰｰｰｰｰｰｰｰ
22 木		夏野菜カレー ゆで卵 ｺｰﾙｽﾞｰｰｰｰ	牛乳 枝豆 チーズ	牛乳、豚肉、卵 チーズ	玉葱、人参、キャベツ きゅうり、なす、かぼちゃ ピーマン、リンゴ、枝豆	じゃが芋、カレールウ 油、砂糖
9 23	金	夏野菜のそぼろ煮 キャベツの甘酢味 大豆と小魚のあまから煮	牛乳 塩焼きそば	牛乳、鶏肉、大豆、小魚 厚揚げ、かにかま ｳｲﾝﾅｰ	かぼちゃ、なす、玉葱 ピーマン、人参、キャベツ きゅうり、筍	砂糖、油、片栗粉 中華そば
10 24	土	冷やしうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉	なす、玉葱、ﾆﾗ 人参、きゅうり、果物	干しうどん、砂糖、油 片栗粉
12 26	月	鮭の塩焼き ひじきの五目煮、ナムル じゃこねぎご飯	牛乳 ピザトースト	牛乳、平天、ちりめん 鮭、ﾊﾞｰｺﾝ チーズ	人参、ごぼう、ひじき、ｲﾝｸﾞ ｺﾝﾈｯｸ、青菜、えのき茸 葱、ﾄﾏﾄ、ﾅｽ	ごま油、油、砂糖 じゃが芋 食パン
13 火		チキンカツ、ポイルキャベツ ﾗﾀﾄﾞｲｺ 粉ふきいも	牛乳 クッキー	牛乳、卵、鶏肉、ﾊﾞｰｺﾝ	なす、ズッキーニ、ﾄﾏﾄ 玉葱、ピーマン、キャベツ	じゃが芋、小麦粉 ﾊﾝﾌﾟ、ﾏｶﾛﾆ ﾏｰｶﾘﾝ
27 火		夏野菜カレー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 枝豆 チーズ	牛乳、豚肉、ハム、卵 チーズ	玉葱、人参、キャベツ、枝豆 きゅうり、赤ピーマン ｺｰﾝ、なす、かぼちゃ	じゃが芋、マカロニ、油 砂糖、カレールウ
14 28	水	マーボー豆腐 きゅうりの華風あえ きんぴらごぼう	牛乳 とうもろこし	牛乳、豚肉、豆腐 ちくわ、味噌	玉葱、人参、ﾆﾗ、生姜 椎茸、きゅうり、ごぼう ｺﾝﾈｯｸ、ピーマン、ｺｰﾝ	片栗粉、ごま油、ごま 砂糖、油
30 金		魚の南蛮漬け 青菜の胡麻和え もずく入り味噌汁	牛乳 ちぢみ	牛乳、魚、油揚げ、豆腐 味噌、ちくわ、卵	人参、玉葱、ピーマン 青菜、もずく、シメジ、葱 ごぼう	じゃが芋、油、砂糖 片栗粉、小麦粉
31 土		焼きそば 果物	牛乳 お菓子	牛乳、豚肉、かまぼこ	玉葱、人参、もやし キャベツ、葱、ばなな	中華そば

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。