

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
2	月	肉じゃが きゅうりと春雨の酢もの 一口ゼリー	牛乳 麩のラスク	牛乳、牛肉、ちりめん きなこ	玉葱、人参、椎茸、コンニャク きゅうり、インゲン、わかめ	麩、じゃがいも、砂糖 マーガリン、油、一口ゼリー
3 17	火	魚の竜田揚げ ポイルキャベツ、トマト 五目和え、わかめご飯	牛乳 ニラとちくわの ちぢみ	牛乳、魚、高野豆腐	キャベツ、トマト、椎茸 コンニャク、青菜、人参、モヤシ わかめ	片栗粉、油
4	水	うま煮 ひじきと小魚の佃煮 きゅうりの塩ッパ和え	牛乳 冷やし 中華	牛乳、鶏肉、イカ、ちりめん ハム、鰹節	人参、筍、ごぼう、コンニャク インゲン、ひじき、きゅうり 昆布、モヤシ	じゃが芋、砂糖、油 中華麺
18	水	ピピンパ 中華スープ	牛乳 焼きそば	牛乳、牛肉、ベーコン ウインナー	人参、セソマイ、青菜、にら もやし、キャベツ、たけのこ きくらげ、玉葱、ピーマン	春雨、油、ごま油、砂糖 中華麺
5	木	なすと大豆のドライカレー かぼちゃサラダ ゆで卵	牛乳 わらびもち	牛乳、合びきミンチ 大豆、ハム、卵、きなこ	なす、人参、玉葱、ピーマン ごぼう、かぼちゃ、キュリ コーン	マヨネーズ、油 わらびもち粉
19	木	夏野菜カレー 野菜サラダ ゆで卵	牛乳 わらびもち	牛乳、豚肉、きなこ 卵、ちりめん	なす、人参、玉葱、ピーマン かぼちゃ、トマト、きゅうり キャベツ	砂糖、油、わらびもち粉
6 20	金	野菜と鶏肉のトマト煮 ししゃものフライ 青菜のソテー	牛乳 お菓子(6) アイスクリーム(20)	牛乳、鶏肉、ししゃも ベーコン、バター	人参、玉葱、キャベツ ピーマン、トマト、青菜 コーン、エリンギ	じゃが芋、砂糖、油 片栗粉
7 21	土	ぶっかけうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、かにかま	人参、椎茸、きゅうり	干しうどん、砂糖
9 23	月	鮭の塩焼き ゴーヤチャンプルー 煮豆、とうもろこしご飯	牛乳 ホットケーキ	牛乳、鮭、スキムミルク、卵 豆腐、バター、鰹節	もやし、人参、ゴーヤ コーン、きゅうり	油、煮豆、小麦粉 砂糖
10 24	火	三色丼 具沢山味噌汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳、卵、鶏肉、厚揚げ ちくわ 味噌	青菜、人参、なす もやし、シメジ、ニラ かぼちゃ	ジャム、食パン 砂糖、油
11 25	水	豚肉と野菜の中華炒め きゅうりとトマトのナムル パイン缶	牛乳 冷やし そうめん	牛乳、豚肉、厚揚げ ちりめん	キャベツ、シメジ、なす ピーマン、玉葱、きゅうり トマト、パイン缶	そうめん 片栗粉、油、砂糖、ごま油
12 26	木	スパゲティミートソース コンソメスープ	牛乳 わかめ おにぎり	牛乳、豚肉、ベーコン 卵豆腐	玉葱、人参、なす、ピーマン トマト、キャベツ、コーン わかめ	スパゲティ、片栗粉 油、じゃがいも
27	金	豆腐とツナのハンバーグ ポテトサラダ、プチトマト ゆかりご飯	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳、ツナ缶、豆腐 スキムミルク、ハム、チーズ 卵	玉葱、ひじき、きゅうり みかん缶、トマト、コーン	じゃが芋、マヨネーズ 油、パン粉、お菓子
28	土	チャーハン 果物	牛乳 お菓子	牛乳、ベーコン、卵	玉葱、人参、ピーマン コーン、果物	油 お菓子
30	月	中華丼 ひじきとちりめんの和え物 蒸しかぼちゃ	牛乳 手作りクッキー	牛乳、イビ、豚肉、イカ ちりめん、卵 ウズラたまご	玉葱、キクラゲ、人参 ひじき、もやし、きゅうり かぼちゃ、キャベツ	片栗粉、油、ごま油 砂糖
31	火	魚の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 なすの味噌汁	牛乳 ピザトースト	牛乳、魚、油揚 ちくわ、チーズ、ベーコン 味噌	切り干し大根、人参 ピーマン、玉葱、にら なす	じゃが芋、食パン、油

三歳未満児は、10時のおやつがあります。

20日(金)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。

ばなな、さくらんぼ組は、フルーツゼリーになります。