

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1	月	ご飯 鶏のカレー風味焼き 干し大根の酢の物 里芋とにらの味噌汁 デラウェア?	[午前] ポーロ [午後] パナボン	米 油 卵	鯛 わかめ	胡瓜 里芋 にら ぶどう パナナ
2	火	冷麺 豚肉のみぞ焼き フロッコリーナムル バイナツル	[午前] あられ [午後] 梅とじゃこのおにぎり	中華麺 米 卵 ごま油	ささみ 豚肉 しらす	胡瓜 トマト もやし しょうが フロッコリー 人参 にんにく オレンジ
3	水	コーンごはん チーズハンバーグ マカロニサラダ 冬瓜のスープ ぶどうゼリー	[午前] かりんとう [午後] チョコレートパフェ	米 バター マヨネーズ 卵 マカロニ	牛ミンチ 豚ミンチ ハム ベーコン	とうもろこし 玉葱 胡瓜 人参 冬瓜
4	木	ロールパン タンドリーチキン トマトサラダ 白菜のスープ オレンジ	[午前] おこし [午後] たぬきおむすび	パン 米	鶏肉 わかめ ベーコン しらす	玉葱 にんにく しょうが トマト ほうれん草 白菜 パナナ
5	金	ご飯 豆腐チャンプル 春雨の酢の物 筍のおすまし りんご	[午前] ポーロ [午後] おさつチップス	米 卵 油 バター さつまい	豚ばら肉 豆腐 薄揚げ	玉葱 もやし 人参 しめじ にら パプリカ キャベツ 胡瓜 筍 三つ葉 りんご
6	土	醤油焼うどん しらす和え もやしとにらの味噌汁 みかん缶	[午前] 野菜チップス [午後] サッポロポテト	米 油	豚ばら肉 しらす 薄揚げ	キャベツ 人参 にら もやし 白菜 小松菜 えのき
8	月	ご飯 鶏の竜田揚げ ささみと野菜の和え物 玉葱と大根のすまし汁 グレースフルーツ	[午前] あられ [午後] もちもちチーズパン	米 油 チーズ	鯛 ささみ チーズ	小松菜 人参 キャベツ しょうが 玉葱 大根 三つ葉 グレースフルーツ
9	火	おほろうどん 鶏の天ぷら こんにゃくのおかか和え スイカ	[午前] かりんとう [午後] まごはやさしいごはん	うどん 米 油 さつまい	鶏肉 かまぼこ 大豆 ひじき	キャベツ 人参 小松菜 にんにく しょうが しめじ 葱 スイカ
10	水	ご飯 肉豆腐 豆腐の海苔和え 白菜とうす揚げの味噌汁 パナナ	[午前] 野菜チップス [午後] 麺ラスク	米 油 バター	牛肉 豆腐 薄揚げ	玉葱 ビーマン 白葱 豆腐 もやし 人参 小松菜 白菜 葱 パナナ
12	金	ご飯 みぞ焼きチキン 夏野菜の煮びたし 鮭とえのきのすまし汁 オレンジ	[午前] ポーロ [午後] マカロニかりんとう	米 油 マカロニ	鶏肉	茄子 人参 ビーマン 南瓜 しょうが えのき オレンジ
13	土	焼きビーフン 和風サラダ キャベツのスープ バイン缶	[午前] おこし [午後] ミレービスケット	ビーフン ごま油	豚肉 薄揚げ	もやし 玉葱 ビーマン 人参 胡瓜 もやし キャベツ
15	月	ご飯 豚肉のしょうが焼 キャベツとカニカマの和え物 なめこの味噌汁 バイン缶	[午前] あられ [午後] 揚げパン	米 油 パン	豚肉 かにかま	玉葱 キャベツ 胡瓜 もやし なめこ えのき 葱
16	火	茄子とベーコンのペンネ オムレツ 大根サラダ 人参スープ みかん缶	[午前] 野菜チップス [午後] 塩昆布のおにぎり	ペンネ 卵 米 油	ベーコン チーズ 牛肉	茄子 玉葱 にんにく 大根 かいわれ大根 人参 とうもろこし
17	水	夏野菜カレー ジャが芋ベーコンのソテー 三色ビュッス りんご	[午前] ポーロ [午後] ういろう	米 油 ジャが芋	鶏肉 ベーコン	玉葱 人参 南瓜 スキーマン 茄子 にんにく 大根 胡瓜 パプリカ りんご
18	木	ご飯 鮭の幽庵焼き ひじきの胡麻和え 茄子とトマトの味噌汁 グレースフルーツ	[午前] おこし [午後] 餃子の皮でピザ	米 油	鮭 ひじき 薄揚げ ベーコン チーズ	人参 さやいんげん 茄子 トマト 大葉 玉葱 ビーマン
19	金	のし島サンド ごぼうと蓮根のサラダ セロリとベーコンのスープ スイカ	[午前] あられ [午後] ツナと胡瓜の海苔巻き	パン 米 卵 マヨネーズ	鶏ミンチ ベーコン	玉葱 レタス 人参 胡瓜 ごぼう 蓮根 とうもろこし セロリ スイカ
20	土	焼きそば フロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁 桃缶	[午前] かりんとう [午後] ハッピーターン	中華麺 油	豚ばら肉 薄揚げ	キャベツ 人参 にら もやし フロッコリー パプリカ 大根 白葱
22	月	ご飯 カレイの香味ソース ひじきの白和え 若竹汁 オレンジ	[午前] 野菜チップス [午後] ほうろしパン	米 バター 卵 パン	カレイ 豆腐 ひじき わかめ	白葱 にんにく しょうが 人参 胡瓜 椎茸 筍 オレンジ
23	火	肉うどん 高野豆腐の含め煮 トマトとわかめの酢の物 パナナ	[午前] ポーロ [午後] ひじきごはん	うどん 米 油	牛肉 高野豆腐 しらす わかめ ひじき 薄揚げ	玉葱 人参 白葱 椎茸 大根 さやいんげん トマト 胡瓜 ごぼう パナナ
24	水	ご飯 ヤンニョムチキン 三色ナムル わかめスープ りんご	[午前] おこし [午後] マーブルケーキ	米 ごま油 卵 バター	鶏肉 豆腐 わかめ	ほうれん草 人参 もやし にんにく 白葱 りんご
25	木	ご飯 麻婆豆腐 胡瓜の中華和え 玉葱のすまし汁 グレースフルーツ	[午前] かりんとう [午後] チョコチップ煮しパン	米 ごま油 卵 バター	豆腐 豚ミンチ わかめ	白葱 にんにく しょうが 胡瓜 パプリカ とうもろこし 玉葱 葱 グレースフルーツ
26	金	ご飯 ススキの竜田揚げ 酢味噌和え とうもろこしのすまし汁 バイナツル	[午前] 野菜チップス [午後] 肉まん	米 ごま油 油	ススキ わかめ 薄揚げ	キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 えのき しょうが バイナツル
27	土	豚バラときのこの和風パスタ レタスのサラダ もやしと人参のスープ みかん缶	[午前] あられ [午後] ぽたぽた焼き	パスタ 油	豚ばら肉	椎茸 椎茸 しめじ えのき にんにく 玉葱 大葉 レタス サニーレタス 胡瓜 ミニトマト パプリカ もやし 人参
29	月	ご飯 とん平焼き 茄子の胡麻和え あさりの味噌汁 パナナ	[午前] ポーロ [午後] スティックパイ	米 卵	豚ばら肉 かまぼこ あさり わかめ	キャベツ 葱 茄子 人参 胡瓜 玉葱 パナナ
30	火	醤油ラーメン 鮭入りニラ卵 白菜の甘酢漬 りんご	[午前] おこし [午後] ねぎ味噌焼きおにぎり	中華麺 米 ごま油 油 卵	豚ばら肉 なんと	もやし 白葱 にら 白菜 人参 葱 りんご
31	水	ご飯 鮭のかば焼き 長芋の海苔和え なめこのすまし汁 オレンジ	[午前] あられ [午後] フレンチトースト	米 さつまい 油	鮭	長芋 ほうれん草 人参 なめこ えのき 玉葱 葱 オレンジ

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。

3日はお誕生会です。

立案者:横井 佳代子



日	曜	おひる	食材	おやつ
1	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 胡瓜 人参 さつまいも	[午前] バナナ [午後] お粥
2	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 フロッコリー 人参 トマト	[午前] りんご [午後] お粥
3	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 玉葱 人参 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
4	木	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ ほうれん草 玉葱 白菜	[午前] りんご [午後] お粥
5	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 キャベツ さつまいも	[午前] バナナ [午後] お粥
6	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 キャベツ 人参 小松菜	[午前] りんご [午後] お粥
8	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 大根 玉葱 小松菜	[午前] バナナ [午後] お粥
9	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ キャベツ 人参 さつまいも	[午前] りんご [午後] お粥
10	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 白菜 ピーマン 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
12	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 南瓜 茄子 人参	[午前] りんご [午後] お粥
13	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 キャベツ 人参 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
15	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ キャベツ 胡瓜 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
16	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 大根 玉葱 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
17	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 大根 南瓜 人参	[午前] りんご [午後] お粥
18	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 トマト 玉葱 ピーマン	[午前] バナナ [午後] お粥
19	金	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ 人参 胡瓜 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
20	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 キャベツ 人参 フロッコリー	[午前] バナナ [午後] お粥
22	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 大根 人参 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
23	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 大根 トマト 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
24	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ ほうれん草 人参 さつまいも	[午前] りんご [午後] お粥
25	木	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 胡瓜 玉葱 南瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
26	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 キャベツ 人参 ほうれん草	[午前] りんご [午後] お粥
27	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 玉葱 胡瓜 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
29	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ キャベツ 人参 茄子	[午前] りんご [午後] お粥
30	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 白菜 人参 南瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
31	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 ほうれん草 人参 さつまいも	[午前] りんご [午後] お粥

※午前のおやつは変更する場合があります。 3日はお誕生日会です。

立案者:横井 佳代子