



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	土	豚バラときのこの和風スパゲッティー 千切りサラダ 白菜のスーフ みかん缶	[午前] あられ [午後] かっぱえびせん	中華麺 油	豚肉 わかめ	にんにく 椎茸 舞茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 キャベツ 胡瓜 パプリカ ミントマト 白菜
3	月	ご飯 鯛のかばやき ひじきの胡麻煮 春雨の酢の物 もやしとわかめの味噌汁 バナナ	[午前] 野菜チップス [午後] フルーツカナッペ	米 油	鯛 ひじき 薄揚げ わかめ	人参 さやいんげん パプリカ キャベツ 胡瓜 玉葱 もやし バナナ
4	火	夏野菜のドライカレー おいもグラッセ トマトサラダ オニオンスーフ スイカ	[午前] かりんとう [午後] ユーンブレードのおこし	米 さつま芋 バター 油	牛ミンチ 豚ミンチ わかめ ベーコン	玉葱 ピーマン 南瓜 スッキーニ 茄子 トマト ほうれん草 人参 パセリ すいか
5	水	ご飯 豚肉のみぞ焼き キャベツと人参の炒め物 こんにゃくのおかか和え えのきとわかめのすまし汁 パイナップル	[午前] おこし [午後] じゃこせんべい	米 油 マヨネーズ	豚肉 豆腐 わかめ しらす	キャベツ 人参 きゅうり 椎茸 えのき 葱 パセリ パイナップル
6	木	ご飯 モロヘイヤとじゃこ入り卵焼き 筑前煮 豆苗の胡麻和え 白菜の味噌汁 りんご	[午前] あられ [午後] おさつチップス	米 さつま芋 ごま油 油 バター	卵 しらす 鶏肉 薄揚げ	玉葱 モロヘイヤ 蓮根 人参 ごぼう 筍 椎茸 豆苗 もやし 白菜 りんご
7	金	七夕そうめん 鶏焼つくね 南瓜含め煮 グレープフルーツ	[午前] 野菜チップス [午後] おたのしみせ!	素麺 油	卵 鶏ミンチ	オクラ 人参 椎茸 玉葱 生姜 しめじ 南瓜 グレープフルーツ
8	土	トマトのジャージャン麺 大根サラダ キャベツのスーフ バイン缶	[午前] かりんとう [午後] サッポロポテト	うどん ごま油	豚ミンチ ツナ ベーコン	生姜 にんにく 白葱 玉葱 グリンピース 大根 かりわれ大根 キャベツ
10	月	ご飯 とん平焼き フロッキーとしめじの炒め物 こんにゃくのおかか和え 豆腐とにらの味噌汁 バナナ	[午前] おこし [午後] パンラスク	米 マヨネーズ バター 油	卵 豚肉 豆腐	キャベツ 葱 フロッキー しめじ にんにく 人参 小松菜 玉葱 にら バナナ
11	火	冷製パスタ 鱈のソテー さいころサラダ コンソメスーフ メロン	[午前] あられ [午後] 焼ねぎ味噌おにぎり	パスタ 油 バター チーズ マヨネーズ	ハム 鱈 ベーコン	レタス 胡瓜 トマト にんにく 人参 玉葱 パセリ 葱 メロン
12	水	コーンごはん メンチカツ 野菜のおかかマヨ和え きのこの味噌汁 パイナップル	[午前] 野菜チップス [午後] チョコレートパフェ	米 じゃが芋 バター マヨネーズ	牛ミンチ 豚ミンチ 卵	とうもろこし 玉葱 キャベツ フロッキー 人参 しめじ えのき 三つ葉 パイナップル
13	木	ハムと卵のサンド チキンのトマト煮 夏野菜サラダ ほうれん草のスーフ りんご	[午前] かりんとう [午後] おしんこ巻き	パン マヨネーズ	ハム 卵 鶏肉 ツナ 海苔	玉葱 グリンピース 胡瓜 ミントマト スッキーニ パプリカ ほうれん草 りんご
14	金	ご飯 カレイの磯辺揚げ さつま芋のしモン煮 小松菜の胡麻和え 茄子とえのきの味噌汁 オレンジ	[午前] おこし [午後] フレーンクッキー	米 さつま芋 油 バター	カレイ 海苔	小松菜 もやし 人参 茄子 えのき オレンジ
15	土	胡麻焼きそば 胡瓜の酢の物 もやしと人参のすまし汁 桃缶	[午前] あられ [午後] ハッピーターン	中華麺 油	豚肉 海老 しらす わかめ	キャベツ 白葱 人参 胡瓜 トマト もやし
18	火	豚汁うどん 高野豆腐の含め煮 ごぼうと小松菜の胡麻和え スイカ	[午前] 野菜チップス [午後] わかめとじゃこのおむすび	うどん 米	豚肉 高野豆腐 しらす わかめ	じゃが芋 玉葱 人参 ごぼう 白葱 椎茸 大根 キャベツ 小松菜 すいか
19	水	ご飯 千草豆腐 金時豆 五色なます なめこのすまし汁 バナナ	[午前] かりんとう [午後] しごとコーンの春巻き	米 油 マヨネーズ	豆腐 卵 大豆 薄揚げ ツナ	椎茸 ごぼう 人参 大根 胡瓜 なめこ えのき 玉葱 葱 大葉 コーン バナナ
20	木	うなぎ丼 大根のどぼろ煮 キャベツの浅漬け 茄子とトマトの味噌汁 オレンジ	[午前] おこし [午後] ふかし芋	米 油 さつま芋	うなぎ 鶏ミンチ	グリンピース 生姜 キャベツ 茄子 トマト 大葉 オレンジ
21	金	ご飯 酢豚 長芋の千切ミ 三色ナムル わかめのスーフ パイナップル	[午前] あられ [午後] フルーツヨーグルト	米 油 ごま油	豚ロース 卵 しらす わかめ 豆腐	人参 玉葱 ピーマン 椎茸 長芋 葱 ほうれん草 もやし にんにく 白葱 パイナップル りんご
22	土	焼きそば フロッキーのおかか和え えのきのすまし汁 みかん缶	[午前] 野菜チップス [午後] 源氏パイ	パスタ 油	豚肉 ベーコン	キャベツ 人参 にら もやし フロッキー パプリカ えのき 葱
24	月	ご飯 鯛の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 白菜の甘酢漬 里芋の味噌汁 りんご	[午前] かりんとう [午後] スコーン	米 油 バター	鯛 厚揚げ 卵	大根 椎茸 さやいんげん 白菜 人参 里芋 葱 玉葱 梅 りんご
25	火	味噌ラーメン 中華風卵焼き 青梗菜のナムル グレープフルーツ	[午前] おこし [午後] 五平餅	中華麺 ごま油	豚肉 海苔 卵	もやし にら にんにく 白葱 玉葱 筍 青梗菜 人参 グレープフルーツ
26	水	ご飯 鶏肉の西京焼き ツナじゃが 干し大根の酢の物 かきたま汁 バナナ	[午前] あられ [午後] 豆乳くずもち	じゃが芋 米 油	鶏肉 卵	グリンピース 胡瓜 三つ葉 玉葱 バナナ
27	木	黒糖パン すずきのラタティエユガサ ほうれん草とコーンのソテー さつま芋サラダ レタスとベーコンのスーフ オレンジ	[午前] 野菜チップス [午後] 塩昆布おにぎり	パン さつま芋 油 マヨネーズ	ススキ ベーコン	玉葱 茄子 スッキーニ 人参 パプリカ ほうれん草 とうもろこし レタス オレンジ
28	金	豚丼 粉ふき芋 茄子の胡麻和え わかめと玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	[午前] かりんとう [午後] チョコチップ蒸しパン	米 バター じゃが芋	豚肉 かまぼこ 薄揚げ 卵	玉葱 葱 にんにく 生姜 茄子 人参 胡瓜 グレープフルーツ
29	土	ソース焼きそば キャベツのおかか和え 大根とわかめのすまし汁 バイン缶	[午前] おこし [午後] ミレービスケット	中華麺 油	豚肉 わかめ	キャベツ もやし 人参 にら ほうれん草 大根
31	月	ご飯 鯛のおろし煮 根菜のキンピラ オクラのおかか和え 玉葱の味噌汁 バナナ	[午前] あられ [午後] もちもちドーナツ	米 油 ごま油	鯛 しらす ひじき 薄揚げ	大根 蓮根 人参 ごぼう オクラ トマト とうもろこし 玉葱 葱 バナナ

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。

12日はお誕生会です。

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 胡瓜 白菜	[午前] バナナ [午後] お粥
3	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 かりい 人参 キャベツ 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
4	火	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ピーマン トマト ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
5	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 キャベツ 人参 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
6	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 人参 白菜	[午前] バナナ [午後] お粥
7	金	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 人参 玉葱 南瓜	[午前] りんご [午後] お粥
8	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 大根 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
10	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 フロッキー 人参 小松菜	[午前] りんご [午後] お粥
11	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 胡瓜 トマト 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
12	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ジャガ芋 キャベツ フロッキー	[午前] りんご [午後] お粥
13	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 玉葱 胡瓜 ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
14	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 さつまい 小松菜 人参	[午前] りんご [午後] お粥
15	土	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 胡瓜 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
18	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 人参 玉葱 小松菜	[午前] りんご [午後] お粥
19	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 胡瓜 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
20	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 大根 キャベツ トマト	[午前] りんご [午後] お粥
21	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 玉葱 ピーマン	[午前] バナナ [午後] お粥
22	土	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 フロッキー	[午前] りんご [午後] お粥
24	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 大根 白菜 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
25	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 人参 さつまい	[午前] りんご [午後] お粥
26	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 ジャガ芋 胡瓜 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
27	木	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ 玉葱 ほうれん草 人参	[午前] りんご [午後] お粥
28	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 玉葱 ジャガ芋 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
29	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ キャベツ 人参 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
31	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 トマト 南瓜	[午前] バナナ [午後] お粥