

日付	献立	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ	行事 持ち物等	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
01 木	●鮭の塩焼き ⑦魚(ハンバーグ) パンパンジー 中華スープ	砂糖、ごま油、米	鶏ささ身、ベーコン ●さけ、ごま	もやし、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、きゅうり	中華粒、食塩、しょうゆ	はとむぎおこし ●牛乳	●★ソフトゼリー ⑦乳 お茶	スプーン	
02 金	鶏の梅じょうゆ焼き ☆きゅうりの甘酢和え ⑦魚 みそ汁	小麦粉、砂糖、ごま油、お つゆ麩、米	油揚げ、味噌、鶏肉 ☆ちりめんじゃこ、ごま	梅肉、ねぎ、にんじん、きゅ うり	酢、煮干しだし汁・かつお だし汁、めんつゆ、しょうゆ	紫いもチップ ●牛乳	●コロシ ⑦卵、乳 ●牛乳		
03 土	夏 祭 り								
05 月	☆煮込みハンバーグ ⑦卵、乳 ☆ブロッコリーサラダ ⑦魚 ●ゴールドキウイ ⑦キウイ(ゼリー) ふりかけかつお>	油、砂糖、パン粉、米	☆卵、合挽きミンチ ☆牛乳、☆ツナ缶	ブロッコリー、にんじん、ト マトピューレ、たまねぎ、 コーン缶、キャベツ ●ゴールドキウイフルーツ	酢、食塩、こしょう、ケ チャップ、ウスターソース	ふ菓子 ●牛乳	●マリー ⑦乳 ●牛乳		
06 火	なすと豚肉の味噌炒め 枝豆 ☆すまし汁 ⑦卵、魚 すいか	油、砂糖、米	味噌、豚肉、☆かまぼこ	みつば、にんじん、なす、 たまねぎ、だいこん、すい か、えだまめ	食塩、しょうゆ、かつお・昆 布だし汁	きな粉ウエハース ●牛乳	★フライドポテト ●牛乳		
07 水	●魚のチリソース ⑦魚(豚のチリソース) キャベツのゆかり和え レタススープ	油、片栗粉、砂糖、米	ベーコン、●かれい	レタス、ねぎ、白ねぎ、にん じん、たまねぎ、しょうが、 キャベツ、ゆかり	中華粒、食塩、酒、しょう ゆ、こしょう、ケチャップ	ふわふわチップ ●牛乳	●★じゃこトースト ⑦卵、乳、魚 ●牛乳		
08 木	●じゃこ入り卵焼き ⑦卵、魚(鶏のソテー) ☆ひじきの炒り煮 ⑦魚 みそ汁	油、砂糖、米	●卵、油揚げ、味噌、 ●ちりめんじゃこ、 ☆ちくわ、だいた煮	ひじき、ねぎ、にんじん、た まねぎ	煮干しだし汁・かつおだし 汁、みりん、しょうゆ	野菜スティック ●牛乳	国産お米deりんごタルト ●牛乳		
09 金	豆腐と牛肉のうま煮 キャベツのおかか和え みそ汁	油、片栗粉、米、砂糖	油揚げ、木綿豆腐、味噌、 牛肉、かつお節	ねぎ、にんじん、たまねぎ、 だいこん、しょうが、キャベ ツ、カットわかめ	酒、煮干しだし汁・かつお だし汁、みりん、しょうゆ	ごま入り味付けいりこ ●牛乳	★フルーツゼリー和え お茶	スプーン	
10 土	夏季保育 全園児弁当・水筒持参 ⑦弁当・水筒・おやつ持参						ウエハース等 ⑦持参おやつ	せんべい等 ⑦持参おやつ	
13 火							ヨーグルト等 ⑦持参おやつ	クッキー等 ⑦持参おやつ	
14 水							せんべい等 ⑦持参おやつ	タルト等 ⑦持参おやつ	
15 木							ゼリー等 ⑦持参おやつ	ラスク等 ⑦持参おやつ	
16 金							ポーロ等 ⑦持参おやつ	せんべい等 ⑦持参おやつ	
17 土							クッキー等 ⑦持参おやつ	ゼリー等 ⑦持参おやつ	
19 月							牛肉かぼちゃ ☆そうめん汁 ⑦卵、魚 バナナ	油、砂糖、干しそうめん、 米	牛肉、☆かまぼこ、つきこ んにやく
20 火	鶏肉のオレンジ焼 ☆ハムサラダ ⑦卵、乳 ☆クリームコーンスープ ⑦乳	油、砂糖、米	鶏肉、☆牛乳、☆ハム	マーマレード、パセリ、にん じん、たまねぎ、しょうが、 コーン缶、クリームコーン 缶、きゅうり、キャベツ	酢、食塩、しょうゆ、コンソ メ、こしょう	ひじきあられ ●牛乳	●★ラスク ⑦乳 ●牛乳		
21 水	チリコンカン ☆ツナサラダ ⑦魚 ●ふりかけく磯のふりかけ> ⑦甲殻類(味付けのり) すいか	油、砂糖、米	合挽きミンチ、ベーコン、 ☆ツナ缶、だいた煮	ピーマン、パセリ、にんじ ん、トマトジュース、たまね ぎ、すいか、きゅうり、キャ ベツ	酢、食塩、コンソメ、こしょ う、ケチャップ	小魚スナック ●牛乳	●白い風船 ⑦乳 お茶		
22 木	●鯖のしょうが煮 ⑦魚(鶏の生姜煮) 小松菜とえのきの和え物 みそ汁	砂糖、米	油揚げ、味噌、絹ごし豆 腐、●さば	ねぎ、にんじん、たまねぎ、 しょうが、こまつな、カットわ かめ、えのきたけ	酢、酒、煮干しだし汁・か つおだし汁、みりん、しょう ゆ	玄米ぼんぼー ●牛乳	●雪の宿 ⑦乳 ●牛乳		
23 金	●オムレツ ⑦卵(ハンバーグ) ●コールスローサラダ ⑦卵(青じそ風味) おくらスープ	油、じゃがいも、米	●卵、合挽きミンチ	にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、オクラ、えのきたけ	食塩、コンソメ、こしょう、ケ チャップ ●コールスロードレッシング	ソフトせんべい ●牛乳	●★アメリカドック ⑦卵 ●牛乳		
24 土	人権同和研修 弁当・水筒持参保育 ⑦弁当・水筒・おやつ持参						ゼリー等 ⑦持参おやつ	クッキー等 ⑦持参おやつ	
26 月	●赤魚の照焼き ⑦魚(じゃがいものそばろ煮) いんげんのごま和え みそ汁 梨	砂糖、じゃがいも、米	味噌、ごま、●あかうお	ねぎ、にんじん、梨、たま ねぎ、しょうが、いんげん	酒、煮干しだし汁・かつお だし汁、みりん、しょうゆ	セサミラスク ●牛乳	★焼そば お茶	フォーク	
27 火	●チキンカレー ⑦乳(煮物) フレンチサラダ メロン	砂糖、じゃがいも、米、油	鶏肉	メロン、にんじん、たまね ぎ、コーン缶、きゅうり、キャ ベツ	酢、食塩、こしょう ●カレールウ	元気ミレービスケット ●牛乳	●シュークリーム ⑦卵、乳、ナッツ類 ●牛乳	未満児誕生会	
28 水	菜っ葉ご飯 ☆中華風えび豆腐 ⑦甲殻類 ナムル パイナップル	油、片栗粉、砂糖 ごま油、米	木綿豆腐、ごま、☆えび	もやし、ほうれんそう、はく さい、パイナップル、ねぎ、 にんじん、たまねぎ、しょう が	中華粒、食塩、酒、こしょ う、しょうゆ	水族館クッキー ●牛乳	●エントリー ⑦乳 ●牛乳		
29 木	牛肉とごぼうの土佐煮 キャベツの塩こぶ和え みそ汁	油、板こんにやく、砂糖、 米	油揚げ、味噌、牛肉、ご ま、かつお節	塩こんぶ、もやし、ねぎ、に んじん、なす、ごぼう、キャ ベツ、いんげん	煮干しだし汁・かつおだし 汁、しょうゆ	玄米ぼんせん ●牛乳	★豆腐バナナドーナツ ●牛乳		
30 金	☆大豆のかき揚げ ⑦魚 大根のさっぱり和え なめこのみそ汁	油、天ぷら粉、さつまいも、 米	油揚げ、味噌、☆ちくわ、 だいた煮	青じそドレッシング、みつ ば、ねぎ、にんじん、なめ こ、たまねぎ、だいこん、 きゅうり	食塩、煮干しだし汁・かつ おだし汁	キヌアかりんとう ●牛乳	●メロンシャーベット ⑦乳 お茶	スプーン	
31 土	ピザトースト 牛乳 ⑦弁当持参	食パン	牛乳、ベーコン、チーズ	ピーマン、たまねぎ	ケチャップ	せんべい等 お茶 ⑦持参おやつ	クッキー等 お茶 ⑦持参おやつ		

