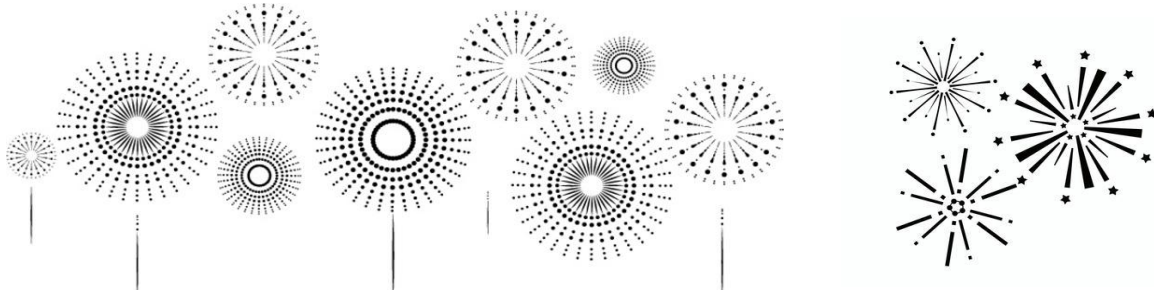


日 曜 日	献立	午前のおやつ (1〜2才のみ)	主 な 材 料				不足 食材
		午後のおやつ	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 (土)	和風チャーハン わかめとえのきのみそ汁	お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ・みそ	米	小松菜・人参・冷凍コーン・青ねぎ えのき・わかめ・玉ねぎ	煮干しだし・醤油	肉 類
		お菓子		お菓子			
3 (月)	三色ごはん 具だくさんみそ汁	人参	鶏ミンチ・油揚げ・卵	米・三温糖	小松菜・大根・人参・椎茸 わかめ・土生姜	煮干しだし・醤油	緑 黄 色 野 菜
		ヨーグルト お菓子		ヨーグルト			
4 (火)	ごはん 青椒肉絲 舞茸の天ぷら トマトときゅうりの中華和え 中華コーンスープ	さつま芋	牛肉・卵・赤みそ	米・三温糖・ごま油・小麦粉 片栗粉・油	ピーマン・竹の子・パプリカ・舞茸 クリームコーン缶・青ねぎ トマト・きゅうり	醤油・ブイヨン 米酢	魚 類
		すいか せんべい		牛乳			
5 (水)	鶏なんばうどん ポテトサラダ	オレンジ	鶏肉	うどん・メークイン・三温糖 マヨドレ	小松菜・きゅうり・人参・冷凍コーン りんご・青ねぎ	煮干しだし・醤油	藻 類
		☆おかかのおにぎり		花かつお 乳)牛乳		米・ごま	
6 (木)	幼)平和の集い 乳)ごはん・鶏肉と野菜の煮物 おひたし・玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ	乳)鶏肉・花かつお みそ	米・三温糖	乳)玉ねぎ・人参・ほうれん草・えのき	煮干しだし・醤油	肉 類
		バナナ ビスケット		牛乳			
7 (金)	ごはん 鯖のカレー竜田揚げ 焼きかぼちゃ シルバーサラダ 野菜スープ	人参	鯖	米・春雨・マヨドレ・油・片栗粉	かぼちゃ・きゅうり・人参・青梗菜・椎茸	カレー粉・醤油 ブイヨン	きの こ 類
		ぶどうパン		牛乳			
8 (土)	中華丼 わかめのすまし汁	お菓子	豚肉	米・片栗粉	白菜・人参・竹の子・青梗菜・椎茸 ピーマン・玉ねぎ・わかめ	ブイヨン・醤油 煮干しだし	果 物 類
		お菓子		お菓子			
10 (月)	牛肉と小松菜の混ぜごはん 具だくさんみそ汁	さつま芋	牛肉・油揚げ・みそ	米・三温糖	小松菜・人参・大根・わかめ	煮干しだし・醤油	魚 類
		☆マカロニきな粉		牛乳・きな粉			
11 (火)	休日						
12 (水)	ミートスパゲティー 野菜スープ	人参	豚ミンチ	スパゲティー・三温糖・小麦粉	玉ねぎ・人参・干し椎茸・トマト缶 レタス・キャベツ・ピーマン・えのき	ブイヨン・醤油 ケチャップ・ソース	緑 黄 色 野 菜
		☆芋のかりんとう		牛乳			
13 (木)	家庭保育協力日						
14 (金)	家庭保育協力日						
15 (土)	牛丼 じゃが芋とわかめのみそ汁	お菓子	牛肉・油揚げ・みそ	米・メークイン・三温糖	糸こんにゃく・玉ねぎ・人参・わかめ	煮干しだし・醤油	魚 類
		お菓子		お菓子			
17 (月)	ごはん 鶏のマーマレード焼き かぼちゃ煮 コールスローサラダ なすとあげのみそ汁	人参	鶏肉・油揚げ・みそ	米・三温糖・マヨドレ・マーマレード	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・人参 冷凍コーン・なす	煮干しだし・醤油 米酢	きの こ 類
		プリン せんべい		牛乳			

こんだてひょう

日曜日	献立	午前のおやつ (1〜2才のみ)	主 な 材 料				不足 食材
		午後のおやつ	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
18 (火)	冷やしうどん	オレンジ	油揚げ・卵・豚肉	細うどん・三温糖・片栗粉	きゅうり・玉ねぎ・パプリカ・土生姜	煮干しだし・醤油	肉類
	豚の生姜焼き	☆昆布のおにぎり					
19 (水)	ごはん 白身魚の南蛮漬け ほうれん草の納豆和え フルーツ なめこ汁	さつま芋	カレイ・ひきわり納豆・みそ 高野豆腐	米・三温糖・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・ピーマン・ほうれん草 フルーツ・なめこ	煮干しだし・醤油 米酢	藻類
		☆ラスク					
20 (木)	夏野菜カレー	かぼちゃ	牛肉・ちりめんじゃこ	米・メークイン・三温糖	玉ねぎ・人参・ズッキーニ・なす パプリカ・きゅうり・わかめ	醤油・米酢 カレールー	きのこ類
	きゅうりとじゃこの酢の物	☆カップケーキ					
21 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 ちくわの磯部揚げ トマト 小松菜のみそ汁	人参	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・みそ 花かつお	米・小麦粉・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・青のり トマト・小松菜	煮干しだし・醤油 米酢	魚類
		☆お花ゼリー お菓子					
22 (土)	肉うどん	お菓子	牛肉	うどん・さつま芋・三温糖 マヨドレ	小松菜・きゅうり・人参・青ねぎ 冷凍コーン	煮干しだし・醤油	米類
	さつま芋のサラダ	お菓子					
24 (月)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 豚しゃぶサラダ 焼ポテト フルーツ 麩とねぎのみそ汁	かぼちゃ	豚ロース肉・白みそ・みそ 花かつお	米・麩・メークイン・ごま・三温糖 マヨドレ	キャベツ・レタス・きゅうり・ブロッコリー パプリカ・青ねぎ・フルーツ 乳)ゆかり 幼)梅干し	煮干しだし・醤油	きのこ類
		乳)パタートースト ゆり・幼)☆ジャムサンド					
25 (火)	ビビンバ ゆり・幼)雷こんにゃく 春雨スープ	人参	牛肉・卵	米・三温糖・ごま・ごま油・春雨	乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし ほうれん草・きゅうり・大根・人参 ぜんまい・キャベツ	ブイヨン・醤油 米酢	魚類
		☆わらび餅					
26 (水)	ごはん 豆腐の落とし揚げ 棒棒鶏 ブロッコリーのおかか和え わかめのみそ汁	かぼちゃ	豆腐・ちくわ・鶏ササミ・みそ 花かつお	米・三温糖・ごま・小麦粉・油 マヨドレ	冷凍コーン・人参・きゅうり・わかめ ブロッコリー・レタス	煮干しだし・醤油	きのこ類
		ゼリー お菓子					
27 (木)	ごはん 鮭のパン粉焼き ポークビーンズ たたききゅうり かきたま汁	さつま芋	鮭・卵・大豆	米・三温糖・片栗粉・パン粉 油・メークイン・ごま油	人参・玉ねぎ・きゅうり・青ねぎ・パセリ	煮干しだし・醤油 ケチャップ	果物類
		☆ホットケーキ					
28 (金)	ジャージャー麺	オレンジ	豚ミンチ・赤みそ	焼きそば麺・片栗粉・三温糖 ごま油	玉ねぎ・干し椎茸・竹の子・にんにく 土生姜・レタス・トマト・きゅうり	ブイヨン・醤油	海藻類
	レタスとトマトのスープ	☆ゆかり寿司					
29 (土)	混ぜごはん	お菓子	鶏肉・高野豆腐・ちくわ	米・三温糖・メークイン	ごぼう・人参・糸こんにゃく・三度豆 青ねぎ・干し椎茸	煮干しだし・醤油	果物類
	じゃが芋とねぎのみそ汁	お菓子					
31 (月)	ごはん ミートボール ほうれん草とコーンのソテー スパゲティーサラダ きのこのみそ汁	人参	豚ミンチ・鶏ミンチ	米・スパゲティー・片栗粉・油 マヨドレ・パン粉	玉ねぎ・ほうれん草・冷凍コーン きゅうり・人参・しめじ・えのき・椎茸	煮干しだし・醤油 ケチャップ・ソース	魚類
		☆フルーツヨーグルト					



- ・ ☆印は、手作りおやつです。
- ・ 材料の都合により、変更する場合があります。
（変更がある場合は、掲示板等にてお知らせします）
- ・ 和食で使用する出汁は、煮干しでとっています。
- ・ ゆりチームは、“乳”と記載されているメニューを食べますが、“乳”と異なるメニューを食べる場合には、“ゆり”と記載します。
- ・ 【パン】、平日の【お菓子】と表記されているものには、卵が含まれています。
- ・ 6日は幼児チームは平和の集いの取り組みを行う為、給食が粗食の日になります。