



日 曜	献 立 名	主 な 使 用 材 料	乳 児			3時 おやつ
			主食	追加	10時	
1 土	肉うどん フルーツ 牛乳	干めん 牛肉 玉葱 しいたけ 人参 三つ葉 かつお 煮干し みりん 醤油 バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
3 月	鶏肉のマーメレード焼き 添え野菜 肉じゃが しらす和え 牛乳	鶏もも マーメレード みりん 醤油 キャベツ 牛肉 じゃが芋 玉葱 糸こんにやく 人参 インゲン 醤油 しらす 胡瓜 もやし 小松菜 人参 ごま 醤油 牛乳	パン	チーズ	ヨーグルト	おせりー&ウエハース 3未)せりー
4 火	鮭のチーズ焼き 添え野菜 なすの揚げ浸し 卵サラダ	鮭 玉葱 マヨレ ミックスチーズ パセリ トマト なす 油 かつお節 葱 めんつゆ 卵 ブロッコリー ハム 人参 胡瓜 キャベツ フレンチドレッシング	めん	野菜	牛乳 ウエハース	鶏ごぼう おにぎり
5 水	ハンバーグ照り焼きソース 添え野菜 ミネストローネ おかか和え フルーツ	合挽ミンチ 玉葱 豆腐 卵 パン粉 砂糖 みりん 醤油 葱 キャベツ ウィンナー 玉葱 じゃが芋 大豆 人参 パセリ トマト缶 オクラ 胡瓜 もやし 蒲鉾 かつお節 甘夏缶	飯	ワカメ	ゼリー	冷やし中華
6 木	マーボー豆腐 煮干しカリント パイナップルサラダ	絹豆腐 豚ミンチ 生姜 コシコ 玉葱 椎茸 人参 筍 葱 みそ ケチャップ 煮干し ごま 砂糖 パイン缶 ハム ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン マヨレ	パン	牛乳	フルーツ	たこ焼き
7 金	魚の立田揚げ 添え野菜 ナポリタン ごま酢和え	白身魚 生姜 みりん しょうゆ 片栗粉 油 ブロッコリー 干スバゲタイ ベーコン 玉葱 人参 トマト缶 ピーマン コソメ ケチャップ 青菜 胡瓜 もやし 蒲鉾 ごま 酢 醤油	飯	ゆかり	100%ジュース 昆布	ヨーグルト
8 土	親子丼 フルーツ 牛乳	米 鶏肉 卵 玉葱 椎茸 蒲鉾 みつば みりん 醤油 バナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
11 火	鯖のごまだれ焼き 添え野菜 ひじきの炒め煮 冷しゃぶサラダ	鯖 酒 醤油 砂糖 みりん みそ ごま もやし 干ひじき ちくわ 人参 牛蒡 糸こんにやく 枝豆 豚肉 キャベツ 胡瓜 トマト 玉葱 青じそドレッシング	飯	ふりかけ	ヨーグルト	原宿ドック
12 水	夏野菜のホークチャップ風炒め 昆布巻煮 コーンサラダ	豚肉 パイナップル じゃが芋 玉葱 茄子 スクキニ 黄・赤ピーマン 人参 トマト コソメ ソース ケチャップ 昆布巻 煮干し ツナ コーン ブロッコリー キャベツ 人参 マヨレ	パン	牛乳	100%ジュース ブルー	フルーチェ
13~15日 (木~土)	希望保育 (お弁当の日)				お菓子	お菓子
17 月	鶏肉の梅風味照り焼き 添え野菜 ちくわチーズ 酢の物	鶏もも肉 片栗粉 梅肉 みりん 醤油 大葉 ごま もやし ちくわ 棒チーズ ワカメ 胡瓜 キャベツ 人参 蒲鉾 ごま 酢 砂糖 醤油	パン	牛乳	ヨーグルト	冷凍みかん 2以下)みかん
18 火	鮭の塩焼き 添え野菜 チンジャオロース 春雨サラダ	鮭 塩 レモン ブロッコリー 牛肉 ピーマン 筍 じゃが芋 人参 オイスターソース 春雨 卵 ハム 胡瓜 赤ピーマン マヨネーズ	めん	野菜	ゼリー	レースンサンド
19 水	ベーコンエッグ 牛乳 うの花炒り のり和え	卵 ベーコン トマト 牛乳 鶏肉 おから 人参 椎茸 糸こんにやく 枝豆 煮干し オクラ 胡瓜 人参 もやし かまぼこ 刻みのり	飯	菜	フルーツ	ドーナッツ
20 木	豚肉の生姜焼き 添え野菜 冬瓜汁 ポテトサラダ プルーン	豚ヒレ肉 生姜 みりん 醤油 もやし 鶏肉 冬瓜 玉葱 えのき 豆腐 油揚げ かつお節 じゃが芋 ツナ 胡瓜 人参 チーズ マヨネーズ プルーン	パン	バナナ	100%ジュース 小魚	コーンワカメ おにぎり
21 金	白身魚フライ 添え野菜 きんぴら牛蒡 中華きゅうり	白身魚 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 牛蒡 ちくわ レンコン 人参 糸こんにやく ピーマン ごま 醤油 鶏ササミ 胡瓜 トマト ごま 酢 砂糖	飯	ひじき	牛乳 ウエハース	フルーツポンチ
22 土	焼きそば フルーツ 牛乳	干中華めん 豚バラ もやし キャベツ 人参 ピーマン かつお ソース バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
24 月	魚のピザ焼き 牛乳 なすの味噌炒め 冷拌三条	鯖 ピザソース 玉葱 ピーマン ミックスチーズ 牛乳 豚肉 なす 玉葱 人参 インゲン みりん みそ 春雨 卵 ハム 胡瓜 赤ピーマン ごま油 酢 醤油	パン	ブルー	ヨーグルト	梅ササミ そうめん
25 火	チキン南蛮外ルソース 添え野菜 ピーマンのじゃこ炒め 納豆和え	鶏もも肉 卵 小麦粉 油 酢 砂糖 醤油 卵 ビルス 玉葱 マヨネーズ ブロッコリー しらす 赤・黄・青ピーマン もやし 醤油 納豆 青菜 胡瓜 人参 かつお節	飯	ワカメ	100%ジュース チーズ	フレンチ トースト
26 水	夏野菜たっぷり卵焼き 煮浸し マカロニサラダ	卵 ベーコン 玉葱 スクキニ ゴーヤ トマト 枝豆 コーン チーズ 牛乳 厚揚げ フンゲンサイ 人参 椎茸 もやし 醤油 マカロニ ツナ 胡瓜 人参 キャベツ マヨレ	めん	野菜	ゼリー	フライドポテト
27 木	ピピンバ井 ワカメスープ トマトチャプチェ フルーツ	米 合挽肉 しょうが コシコ もやし ほうれん草 人参 錦糸卵 醤油 ワカメ 玉葱 コーン 葱 鶏がら 煮干し コソメ ごま油 ごま 春雨 豚肉 赤・青ピーマン トマト オイスターソース パイナップル	飯		牛乳 Caせんべい	アイスクリーム
28 金	魚のパン粉焼き 添え野菜 冷やっこ風 ハンパングーサラダ	鯖 マヨレ パン粉 粉チーズ 赤ピーマン パセリ オリブ油 もやし 豆腐 かつお節 葱 ポン酢 鶏ササミ 胡瓜 キャベツ ブロッコリー 人参 ごま 練りごま 酢	パン	牛乳	フルーツ	チョコチップスコーン 2以下)ジャムスコーン
29 土	けんちんうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 豆腐 蒲鉾 里芋 大根 人参 牛蒡 葱 みりん 醤油 みりん バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
31 月	豚肉のソテートマトソース たらこ人参 かみかみサラダ	豚ヒレ肉 小麦粉 オリブ油 トマト 玉葱 なす パセリ たらこ 人参 じゃが芋 ハター ごぼう 切干大根 ハム 胡瓜 赤ピーマン コーン ごま マヨレ	飯	菜	ヨーグルト	じゃこトースト

◎ 27日(木) は誕生会です。

3歳以上児はお箸だけ用意してください。

夏野菜を食べよう!

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。

夏野菜を食べることで、汗をかくと一緒に出てしまった栄養素を補給できるのです。

(茄子・きゅうり・トマト・ピーマン・南瓜・オクラ・ゴーヤ・枝豆等)

