








日付/曜日	献立	おやつ	主材料
1日(火)	ごはん・豚肉のしょうが焼き・もやしのゆかり和え・キャベツの味噌汁	果物・おかし・牛乳	豚肉・豆腐・玉ねぎ・しょうが・もやし・ゆかり・キャベツ・人参
2日(水)	ごはん・白身魚の磯辺揚げ・切り干し大根サラダ・かぼちゃの味噌汁	☆豆乳ブランジェ・お茶	白身魚・天ぷら粉・切り干し大根・人参・ひじき・かぼちゃ・玉ねぎ・青のり
3日(木)	夏野菜カレー・フルーツヨーグルト	☆カップケーキ・牛乳 	豚肉・ヨーグルト・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ピーマン・なす・バナナ・みかん缶
4日(金)	ごはん・すり身揚げ・きゅうりとおくら酢の物・豆腐の味噌汁 	☆焼きドーナツ・牛乳	すり身・卵・豆腐・油揚げ・人参・えのき・ピーマン・トマト・きゅうり・オクラ
5日(土)	マーボー豆腐丼・アスパラの塩炒め・果物	☆野菜サンド・スキムミルク	豚ひき肉・豆腐・ベーコン・もやし・小ねぎ・玉ねぎ・アスパラ・コーン・りんご
7日(月)	ごはん・スペイン風オムレツ・ワンタンスープ	果物・おかし・牛乳	卵・ウインナー・鶏ひき肉・ブロッコリー・大根・しょうが・人参・ワンタンの皮
8日(火)	ごはん・ミートローフ・いんげんの胡麻和え・すまし汁・果物	☆いちごジャムパン・牛乳	合い挽き肉・卵・パン粉・いんげん豆・人参・ワカメ・玉ねぎ・えのき・ごま
9日(水)	ごはん・高野豆腐フライ・トマト・ひじきと大豆の炒り煮・オクラの味噌汁	☆スコーン・お茶	高野豆腐・卵・天ぷら・大豆・小麦粉・パン粉・トマト・人参・オクラ・ひじき
10日(木)	ごはん・鮭の塩焼き・豚汁	☆みかんゼリー・おかし・牛乳	鮭・豚肉・豆腐・さつまいも・人参・玉ねぎ・ごぼう・しめじ・小ねぎ・大根
11日(金)	山の日		
12日(土)	竹の子ごはん・タイのすり身味噌汁・果物	☆人参むしパン・スキムミルク	鶏肉・油揚げ・すり身・竹の子・人参・大根・しいたけ・小ねぎ・玉ねぎ・みかん缶
14日(月)	焼きそば・ワカメスープ・果物 	☆五平もち・スキムミルク	ちくわ・豆腐・人参・玉ねぎ・キャベツ・ワカメ・青のり・かつお節・りんご
15日(火)	ナポリタン・かきたま汁	☆ゆかりおにぎり・スキムミルク	ベーコン・粉チーズ・卵・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・人参・グリーンピース
16日(水)	マカロニシチュー・もやしのナムル	☆バナナカップケーキ・牛乳	鶏ひき肉・マカロニ・じゃがいも・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・きゅうり・ごま油
17日(木)	ごはん・厚揚げの味噌炒め・納豆・わかめの酢の物・ふの味噌汁	☆かぼちゃの豆乳プリン・お茶	厚揚げ・魚肉ソーセージ・納豆・ふ・人参・きゅうり・トマト・玉ねぎ・しいたけ
18日(金)	ごはん・白身魚のパン粉焼き・添え野菜・しめじの味噌汁・果物	☆小松菜蒸しパン・牛乳	白身魚・卵・小麦粉・パン粉・キャベツ・いんげん豆・しめじ・人参・りんご
19日(土)	ごはん・切り干し大根の含め煮・ポテトスープ	スティックパン・スキムミルク	豚肉・切り干し大根・玉ねぎ・人参・じゃがいも・大根・グリーンピース
21日(月)	ツナチャーハン・竹輪の磯辺揚げ・トマト・中華スープ	☆きなこトースト・牛乳	ツナ・ちくわ・天ぷら粉・トマト・ニラ・玉ねぎ・ミックスベジタブル・青のり
22日(火)	ごはん・鮭のマヨネーズ焼き・もやしとトマトの和え物・大根の味噌汁	果物・おかし・牛乳	鮭・ハム・もやし・トマト・キャベツ・大根・人参・玉ねぎ・小ねぎ・ごま
23日(水)	冷やしきつねうどん・さつまいものそぼろ煮・果物	☆ケチャップライス・牛乳	油揚げ・かまぼこ・鶏ひき肉・ワカメ・小ねぎ・さつまいも・バナナ
24日(木)	ごはん・高野豆腐の卵とじ・肉団子の中華スープ 	☆豆乳蒸しパン・お茶	高野豆腐・卵・鶏ひき肉・マロニー・人参・キャベツ・玉ねぎ・グリーンピース
25日(金)	ごはん・なすと豚肉のオイスター炒め・玉ねぎの味噌汁	☆ブアマンケーキ・牛乳	豚肉・なす・人参・玉ねぎ・ピーマン・じゃがいも・人参・玉ねぎ
26日(土)	ぶつたま丼・厚揚げの味噌汁・果物	☆ふラスク・スキムミルク	鶏肉・卵・厚揚げ・人参・玉ねぎ・しめじ・かぼちゃ・のり・りんご
28日(月)	ごはん・五目卵焼き・吉野汁	☆りんごゼリー・おかし・牛乳	しらす・卵・鶏ささ身・ごぼう・大根・人参・ほうれん草・ピーマン・ひじき
29日(火)	ごはん・鮭の照り焼き・かぼちゃよごし・ワカメと豆腐の味噌汁	果物・おかし・牛乳	鮭・豆腐・油揚げ・かぼちゃ・なす・人参・ワカメ・オクラ・玉ねぎ
30日(水)	中華丼・アスパラ入りポテトサラダ	☆コーン蒸しパン・牛乳 	豚肉・ちんげんさい・人参・玉ねぎ・しいたけ・じゃがいも・アスパラ・ごま油
31日(木)	ごはん・魚の香味焼き・トマトときゅうりのサラダ・なすの味噌汁	☆どら焼き・牛乳	白身魚・卵・小麦粉・パン粉・しょうが・にんにく・トマト・きゅうり・なす・人参

◎材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

◎主材料は、昼食の主な材料のみを表示しています。

◎☆印がついているおやつは、保育園で作っています。