

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋食	食パン チリコンカン ひじきとほうれん草のサラダ バナナ	しよくパン あぶら たまごなしマヨネーズ、ごま	ぶたひきにく、だいず	トマトかん、たまねぎ、にんじん、にんにく ほうれんそう、ひじき バナナ	ケチャップ、ソース、ようふうだしのもと、しお、こしょう かつお・こんぶだしじる、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 さけおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク	のり	
02 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋食	じゃこまぜ御飯 みそ汁(さつまいも・わかめ) 高野豆腐の卵とじ オレンジ	こめ、ごまあぶら さつまいも さとう	しらすぼし、かつおぶし みそ たまご、とりひきにく、こおりどうふ	ねぎ えのきたけ、わかめ たまねぎ、にんじん、みつば オレンジ	しょうゆ かつお・こんぶだしじる かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう ヨーグルト、ぎゅうにゅう、バター		ベーキングパウダー
03 金	午前おやつ	調整豆乳		とうにゅう		
	屋食	御飯 みそ汁(つぶし大豆・なす) カレイの甘酢あんかけ ブロッコリーのごまあえ	こめ かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら ごま、さとう	だいず、みそ かれい ちくわ	なす、ねぎ たまねぎ、パプリカ(きいろ)、パプリカ(あか) ブロッコリー、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、りんごす、しお、さけ、こしょう りんごす、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐	さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みかんかんのしる、みかんかん、パインかん、かんてん	パニエツセス
04 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋食	てりやき野菜丼 キャンディーチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	とりひきにく チーズ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん	みりん、しょうゆ、さけ
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
06 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋食	三色そぼろ丼 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) ごぼうサラダ	こめ、おしむぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら たまごなしマヨネーズ、ごま	とりひきにく みそ ハム	ほうれんそう、コーンかん、しょうが かぼちゃ、たまねぎ、わかめ ごぼう、きゅうり	かつおだしじる、しょうゆ、さけ かつお・こんぶだしじる かつおだしじる、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	ヨーグルト おかし		ヨーグルト(かとう)		
07 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋食	彩りそうめん 豚肉となすのみそ炒め キャンディーチーズ	そうめん、さとう あぶら、さとう、ごまあぶら	ぶたにく、みそ チーズ	トマト、たまねぎ、オクラ、コーンかん、しいたけ なす、ピーマン、にんじん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん、さけ さけ
	午後おやつ	牛乳 おやつピビンバ	こめ、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりひきにく	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ、しお
08 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋食	御飯 具だくさんスープ かじきの煮付け オレンジ	こめ かたくりこ、ごまあぶら、さとう さとう	ぶたにく、とうふ かじき	キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ しょうが オレンジ	さけ、ちゅうかだしのもと、しょうゆ、しお しょうゆ、さけ
	午後おやつ	牛乳 きな粉トースト	しよくパン、さとう	ぎゅうにゅう バター、きなこ		
09 木	午前おやつ	調整豆乳		とうにゅう		
	屋食	御飯 みそ汁(キャベツ) 肉じゃが バナナ	こめ じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう	みそ、あぶらあげ ぶたにく	キャベツ、わかめ たまねぎ、にんじん、さやえんどう バナナ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ、みりん
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃもち	こめこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう きなこ	かぼちゃ	
10 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋食	御飯 とうがんのそぼろ汁 さけの塩焼き ほうれん草のごま和え	こめ かたくりこ ごま	とりひきにく さけ	とうがん、しいたけ ほうれんそう、にんじん	かつお・こんぶだしじる、さけ、しょうゆ、しお しお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 オレンジケーキ	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう バター	オレンジジュース	ベーキングパウダー
11 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋食	塩焼きそば オレンジ	やきそばめん、あぶら	ぶたにく	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん オレンジ	ちゅうかだしのもと、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
13 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋食	御飯 野菜たっぷり夏マーボー もやしナムル パイン缶	こめ かたくりこ、ごまあぶら、さとう ごま、ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく、みそ	トマト、なす、ピーマン、たまねぎ、にんにく、しょうが もやし、にんじん、わかめ パインかん	しょうゆ、さけ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし おかし		ぎゅうにゅう	とうもろこし	しお
14 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋食	ロールパン トマトスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ	ロールパン かたくりこ、さとう たまごなしマヨネーズ	とりひきにく	キャベツ、たまねぎ、トマトかん マーマレードジャム ブロッコリー、にんじん、コーンかん	ようふうだしのもと、しお、こしょう しょうゆ、しお しお
	午後おやつ	発酵乳 沖縄風ごはん	こめ、ごまあぶら、さとう	はっこうにゅう ぶたにく	にんじん、グリーンピース	かつお・こんぶだしじる、さけ、しょうゆ、しお
15 水	午前おやつ	調整豆乳		とうにゅう		
	屋食	あじのかぼやき丼 五目かき玉汁 バナナ	こめ、おしむぎ、あぶら、かたくりこ、さとう かたくりこ	あじ たまご	しょうが ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しいたけ バナナ	かつおだしじる、しょうゆ、さけ、みりん かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 クリームチーズサンド	しよくパン、さとう	ぎゅうにゅう クリームチーズ、バター		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
16 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) さばの竜田揚げ キャベツのゆかりあえ	こめ あぶら、かたくりこ	みそ さば	かぼちゃ、たまねぎ しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ しそふりかけ
	午後おやつ	牛乳 豆乳ももゼリー	さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう	ももかん、ももジュース、かんてん	
17 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 コーンスープ 豚肉と彩野菜の炒めもの きゅうりの酢の物	こめ はるさめ、あぶら、かたくりこ さとう	とうにゅう ぶたにく	クリームコーン、たまねぎ、コーンかん ピーマン、にんじん、パプリカ(きいろ) きゅうり、みかんかん、わかめ	ようふうだしのもと、しお さけ、しょうゆ、ちゅうかだしのもと りんごず、しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	たまごなしプリン	ぎゅうにゅう		
18 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	野菜そぼろ丼(納豆) バイン缶	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぶたひきにく、なつとう	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーンかん バインかん	さけ、しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
20 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 チャンプルー トマトのあえもの バナナ	こめ あぶら、さとう さとう	とうふ、ぶたにく、かつおぶし ツナかん	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん トマト、オクラ バナナ	しょうゆ、さけ、しお りんごず、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお
21 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ゆかり御飯 豆乳コーン鍋 焼きししゃも かぼちゃの甘煮	こめ、おしむぎ こめこ さとう	とうふ、とうにゅう、とりにく ししゃも	クリームコーン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ かぼちゃ	しそふりかけ こんぶだしじる、さけ、しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう		しお
22 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ キャベツのサラダ	こめ かたくりこ、あぶら たまごなしマヨネーズ	ぶたひきにく、とうふ	チンゲンサイ、にんじん、コーンかん たまねぎ キャベツ、きゅうり	ようふうだしのもと、しお、こしょう ケチャップ、ソース、ようふうだしのもと、さけ、しお、こしょう こしょう、しお
	午後おやつ	牛乳 キャンディーチーズ おかし		ぎゅうにゅう チーズ		
25 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	冷やし中華 バナナ	ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら	ハム	にんじん、きゅうり、トマト バナナ	しょうゆ、りんごず、ちゅうかだしのもと
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
27 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	さばのそぼろご飯(えだまめ) 豆乳汁(野菜) オレンジ	こめ、おしむぎ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	さば とうにゅう	ねぎ、ごぼう、にんじん、えだまめ たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、しいたけ オレンジ	さけ、しょうゆ ようふうだしのもと、しお
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	しょくパン、あぶら	ぎゅうにゅう ウイナー、ミックスチーズ	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ
28 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 豚汁 さけのマヨネーズ焼き ひじきの煮物	こめ あぶら たまごなしマヨネーズ ごまあぶら、さとう	ぶたにく、みそ さけ あぶらあげ	トマト、なす、ピーマン たまねぎ にんじん、さやえんどう、ひじき	しお しお、パセリこ、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 バナナヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう ヨーグルト(むとう)	バナナ	
29 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	夏野菜カレー かぼちゃのサラダ キャンディーチーズ	こめ、こめこ、あぶら たまごなしマヨネーズ	ぶたひきにく、ヨーグルト、バター ハム チーズ	たまねぎ、なす、ピーマン、にんにく、しょうが かぼちゃ、きゅうり、コーンかん	ケチャップ、ソース、ようふうだしのもと、カレーこ こしょう、しお
	午後おやつ	100%ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース	
30 木	午前おやつ	調整豆乳		とうにゅう		
	昼食	ふりかけごはん 豆腐みそ汁 コーン焼き じゃが芋きんぴら	こめ こめこ、かたくりこ、あぶら じゃがいも、あぶら、ごま、さとう	とうふ、みそ ぶたひきにく	こまつな、えのきたけ コーンかん、たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、ごぼう	ふりかけ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 トマトゼリー おかし	さとう	ぎゅうにゅう	りんごジュース、トマト、レモンかじゅう、かんてん	
31 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	野菜たっぷりあんかけ焼きそば 切干大根のサラダ オレンジ	やきそばめん、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら さとう	ぶたにく ツナかん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ きゅうり、きりぼしだいこん オレンジ	ちゅうかだしのもと、しょうゆ りんごず、しお
	午後おやつ	牛乳 きな粉おはぎ	こめ、もちこめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお

★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名

