

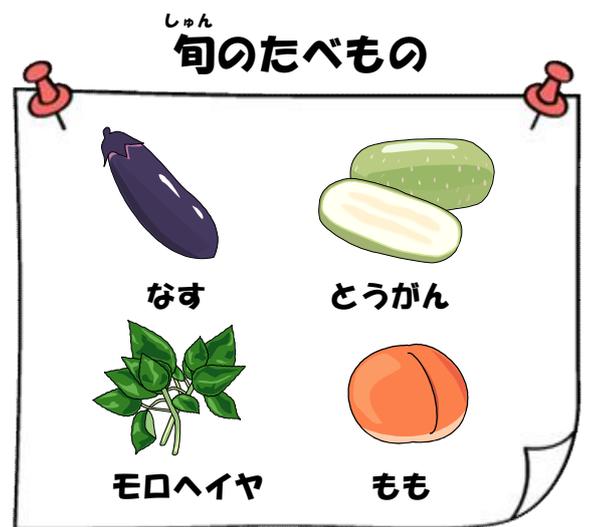
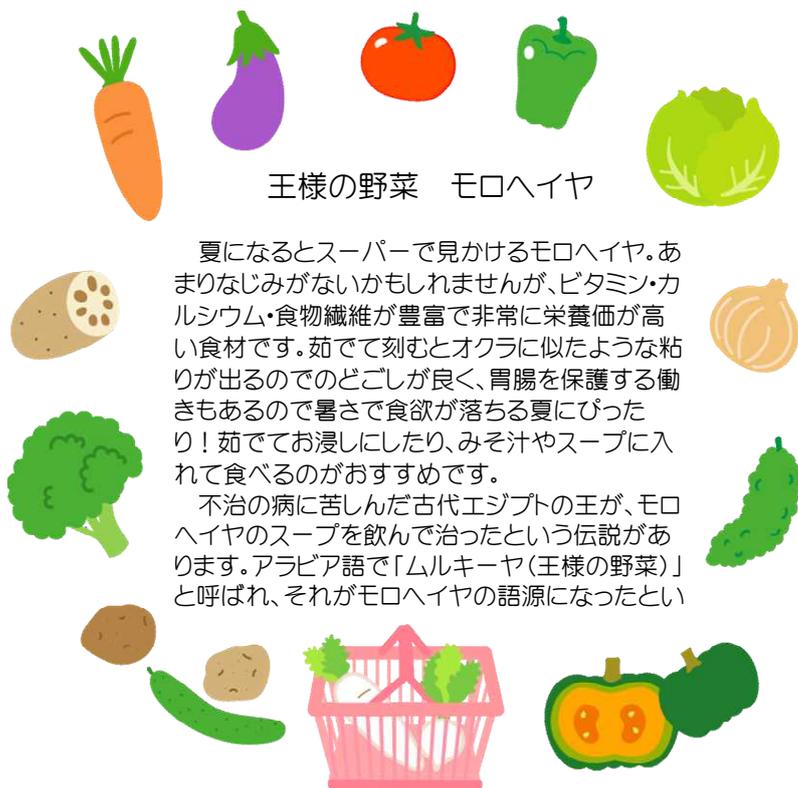


| 日 曜 | 献立 | | 材 料 名 | | | | 午前おやつ (0~2歳児のみ) |
|---------|-------|---|----------------------------------|----------------------------------|--|--|--------------------|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | | |
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | その他 | |
| 02 月 | 昼食 | ふりかけごはん みそ汁(なめこ・モロヘイヤ) 豚しゃぶのごまだれ ペイジドじゃが | こめ ねりごま、さとう、すりごま じゃがいも、あぶら | みそ ぶたにく | なめこ、モロヘイヤ キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが あおのり | しそふりかけ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、りんごす、さけ しお | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 プリン | たまごなしプリン | ぎゅうにゅう | | | |
| 03 火 | 昼食 | 御飯 まるやかみそ汁 さばの揚げ焼き キャベツのゆかりあえ | こめ かたくりこ、あぶら | とうにゅう、みそ、あぶらあげ さば | こまつな、えのきたけ しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり | かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ、しそふりかけ | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 みかんケーキ | ホットケーキミックス、さとう、あぶら | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | みかんかん | | |
| 04 水 | 昼食 | 冷やしうどん ひじきと厚揚げの炒め煮 バナナ | うどん、ごま ごまあぶら、さとう | ささみ、かつおぶし なまあげ | トマト、きゅうり、わかめ にんじん、いんげん、ひじき バナナ | かつお・こんぶだしじる、みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだしじる | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 いなりごはん | こめ、さとう | ぎゅうにゅう あぶらあげ | にんじん | りんごす、しょうゆ、しお | |
| 05 木 | 昼食 | 御飯 豚汁 さけの塩焼き ほうれん草のおかか利え | こめ ごまあぶら | ぶたにく、みそ さけ かつおぶし | なす、たまねぎ ほうれんそう、にんじん | かつお・こんぶだしじる しお しょうゆ | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 かぼちゃポーロ | こめこ、さとう、かたくりこ、あぶら | ぎゅうにゅう とうにゅう | かぼちゃ | ベーキングパウダー | |
| 06 金 | 昼食 | なつまつりメニュー | やきそばめん、天かす、あぶら フライドポテト | ぶたにく、かつおぶし からあげ ウインナーソーセージ | キャベツ、あおさ | やきそばソース、かつおだしじる、おこのみやきソース、こしょう、しお | 牛乳 |
| | 午後おやつ | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 07 土 | 昼食 | ハヤシライス スティックチーズ | こめ、じゃがいも、あぶら | ぶたにく チーズ | たまねぎ、にんじん、しめじ | ハヤシルウ、ケチャップ | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 おかし | | ぎゅうにゅう | | | |
| 10 火 | 昼食 | ツナスパゲティ ほうれん草とベーコンのソテー スティックチーズ | スパゲティ、あぶら あぶら | ツナかん ベーコン チーズ | たまねぎ、にんじん、ピーマン ほうれんそう | ケチャップ、しお、こしょう しお、こしょう | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 おかし | | ぎゅうにゅう | | | |
| 11 水 | 昼食 | 野菜そばろ丼 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) バナナ | こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら | ぶたひきにく みそ | こまつな、キャベツ、にんじん、コーンかん かぼちゃ、たまねぎ、わかめ バナナ | さけ、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 おかし | | ぎゅうにゅう | | | |
| 12 木 | 昼食 | 切干大根ごはん 豆腐旨煮椀(キャベツ) オレンジ | こめ、おしむぎ、あぶら かたくりこ、ごまあぶら | ツナかん とうふ、ぶたにく | にんじん、きりぼしだいこん キャベツ、ねぎ、しいたけ オレンジ | しょうゆ、さけ、かつお・こんぶだしじる さけ、しお、こしょう | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 おかし | | ぎゅうにゅう | | | |
| 13 金 | 昼食 | カレーライス ヨーグルトあえ | こめ、じゃがいも、あぶら さとう | ぶたにく ヨーグルト(むとう) | たまねぎ、にんじん みかんかん、パインかん | カレールウ | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 スティックチーズとおかし | | ぎゅうにゅう チーズ | | | |

| 日 曜 | 献立 | 材 料 名 | | | | 午前おやつ (0~2歳児のみ) | |
|---------|-------|---|--|-----------------------------|--|---|----|
| | | 黄 | 赤 | 緑 | その他 | | |
| | | 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 | | | |
| 14 土 | 昼食 | あんかけうどん オレンジ | うどん、かたくりこ | とりにく | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ オレンジ | かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 おかし | | ぎゅうにゅう | | | |
| 16 月 | 昼食 | わかめごはん かき玉汁(しめじ・青菜) 肉豆腐(ひき肉) オレンジ | こめ かたくりこ さとう | たまご とうふ、ぶたひきにく | わかめふりかけ こまつな、しめじ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが オレンジ | かつおだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 カルシウムラスク | ごま、しょくパン | ぎゅうにゅう むえんバター、こなチーズ | あおのり | | |
| 17 火 | 昼食 | 冷やし中華 豚肉となすのみそ炒め パイン缶 | ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ | ハム ぶたにく、みそ | トマト、きゅうり、コーンかん なす、ピーマン、にんじん パインかん | しょうゆ、りんごす、ちゅうかだし さけ | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 マッシュポテトのおやき | じゃがいも、あぶら | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう、バター | | しお | |
| 18 水 | 昼食 | 御飯 コンソメスープ タンダリーチキン コールスローサラダ | こめ じゃがいも さとう たまごなしマヨネーズ、さとう | とりにく、ヨーグルト | たまねぎ、にんじん にんにく | ようふうだしのもと、しお、パセリこ ケチャップ、しょうゆ、カレーこ りんごす、しお | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 豆腐ドーナツ | ホットケーキミックス、あぶら、さとう | ぎゅうにゅう とうふ、とうにゅう | | | |
| 19 木 | 昼食 | 御飯 ビーフ汁 さけの西京焼き かぼちゃの煮付 | こめ ビーフ、あぶら さとう さとう | ぶたにく しろみそ、さけ | チンゲンサイ、ねぎ、にんじん かぼちゃ | かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお みりん、さけ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん | 牛乳 |
| | 午後おやつ | アイスクリーム | | アイスクリーム | | | |
| 20 金 | 昼食 | ロールパン サマーシチュー もりもり和風サラダ なし | ロールパン じゃがいも、あぶら ごまあぶら | ぶたにく ツナかん | たまねぎ、トマト、なす、トマトピューレ、ピーマン こまつな、にんじん、きりぼしだいこん なし | ケチャップ、ようふうだしのもと、しお、こしょう しょうゆ、りんごす | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 おかかおにぎり | こめ | ぎゅうにゅう かつおぶし | のり | しょうゆ | |
| 21 土 | 昼食 | ピピン麺 バナナ | そうめん、さとう、ごまあぶら、かたくりこ | ぶたひきにく | もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、にんにく バナナ | しょうゆ、さけ | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 おかし | | ぎゅうにゅう | | | |
| 23 月 | 昼食 | 枝豆とじゃこの御飯 はるさめスープ(わかめ・コーン) パンパンジー オレンジ | こめ、おしむぎ、あぶら はるさめ すりごま、あぶら、さとう | しらすばし ささみ | えだまめ えのきたけ、コーンかん、わかめ きゅうり、にんじん オレンジ | さけ ちゅうかだし、しお しょうゆ、さけ、りんごす、しお | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 マーブルクッキー | こむぎこ、さとう | ぎゅうにゅう むえんバター、ぎゅうにゅう | | ココア、ベーキングパウダー | |
| 24 火 | 昼食 | ジャージャーサラダうどん 切干大根の旨煮 パイン缶 | うどん、すりごま、さとう、ごまあぶら さとう | ぶたひきにく、たまご、みそ あぶらあげ | トマト、きゅうり、もやし、コーンかん、しいたけ にんじん、きりぼしだいこん パインかん | しょうゆ、こしょう、しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 きなこおはぎ | こめ、もちごめ、さとう | ぎゅうにゅう きなこ | | しお | |
| 25 水 | 昼食 | 御飯 とうがん汁 あじフライ ひじきの煮物 | こめ かたくりこ こむぎこ、あぶら、パンこ ごまあぶら、さとう | とりひきにく、あぶらあげ あじ あぶらあげ | とうがん、ねぎ あじ にんじん、いんげん、ひじき | かつお・こんぶだしじる、さけ、しお、しょうゆ ソース、しお、パセリこ、こしょう しょうゆ | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳 フルーツミックスとおかし | | ぎゅうにゅう | バナナ、パインかん、みかんかん | | |

| 日 曜 | 献立 | 材 料 名 | | | | 午前おやつ (0~2歳児のみ) |
|---------|--|--------------------------------|----------------------------------|--|------------------------------|--------------------|
| | | 黄 | 赤 | 緑 | その他 | |
| | | 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 | | |
| 26 木 | 昼食 五目そうめん かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ | そうめん、さとう、すりごま、あぶら あぶら、かたくりこ | ささみ ぶたひきにく | トマト、きゅうり、にんじん、しいたけ かぼちゃ バナナ | かつおだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん | 牛乳 |
| | 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、もえんバター | | ベーキングパウダー | |
| 27 金 | 昼食 タコライス マカロニサラダ のむヨーグルト | こめ、あぶら マカロニ、たまごなしマヨネーズ | ぶたひきにく、こなチーズ ツナかん のむヨーグルト | たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく きゅうり、コーンかん | ケチャップ、ソース、しお、こしょう こしょう、しお | 牛乳 |
| | 午後おやつ ジュース 誕生日ケーキ | ケーキ | | | | |
| 28 土 | 昼食 豚丼 バナナ | こめ、かたくりこ、あぶら | ぶたにく | たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが バナナ | しょうゆ、さけ | 牛乳 |
| | 午後おやつ 牛乳 おかし | | ぎゅうにゅう | | | |
| 30 月 | 昼食 御飯 夏野菜のマーボー豆腐 にんじんの卵炒め スティックチーズ | こめ かたくりこ、ごまあぶら、さとう | とうふ、ぶたひきにく、みそ たまご、ツナかん チーズ | トマト、なす、ピーマン、たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん | しょうゆ、さけ しょうゆ、しお | 牛乳 |
| | 午後おやつ 牛乳 杏仁豆腐(豆乳) | さとう | ぎゅうにゅう とうにゅう | みかんかんのしる、みかんかん、パインかん、こなむんでん | バニラエッセンス | |
| 31 火 | 昼食 御飯 具だくさんみそ汁 かじきの煮付け 青菜のごま和え | こめ さとう すりごま、ごまあぶら | みそ、あぶらあげ かじき | かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ しょうが ほうれんそう、こまつな | かつおだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ | 牛乳 |
| | 午後おやつ 牛乳 いちごとチーズのケーキ | ホットケーキミックス | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、クリームチーズ、もえんバター | いちごジャム | | |

- ★ 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。



●使用イラスト:株式会社アドム「わんぱくランチWeb」

8月に梨を今年度初めて提供します。
お子さんがまだ未摂取の場合はご家庭でお試
しいただきますようご協力をお願い致します。