



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			
01 金	昼食	御飯 すまし汁(豆腐・青菜) さばのみそ煮 キャベツの千草和え	米  砂糖 砂糖、すりごま、ごま油	豆腐 さば、みそ	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・昆布だし汁、しょうゆ、塩 みりん、酒 しょうゆ、りんご酢	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 かみかみおやつ		牛乳			
02 土	昼食	塩焼きそば パイン缶	焼きそばめん、油	豚ロース肉	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん パイン缶	中華だしの素、塩、こしょう	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳・パンとおかし(幼児クラス) 牛乳・おかし(乳児クラス)	食パン	牛乳 牛乳			
04 月	昼食	ハリハリわかめ御飯 中華スープ(青菜・えのき) 厚揚げの炒め物 パイン缶	米  片栗粉、ごま油	生揚げ、豚ひき肉	切り干しだいこん、わかめふりかけ チンゲンサイ、えのきたけ にんじん、たまねぎ、しめじ、にら パイン缶	中華だしの素、塩 しょうゆ、中華だしの素	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、油	牛乳 粉チーズ	あおのり	カレー粉、塩	
05 火	昼食	御飯 コンソメスープ(キャベツ・コーン) タンドリーチキン 小松菜のサラダ	米  砂糖 マヨネーズ(卵不使用)、すりごま	鶏もも肉 ベーコン	キャベツ、にんじん、コーン缶 にんにく こまつな、もやし	洋風だしの素、塩、こしょう ケチャップ、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 レモンラスク	無塩バター、砂糖、食パン	牛乳	レモン果汁		
06 水	昼食	御飯 まるやかみそ汁(豆腐・青菜) かじきの照り焼き 炒めなます	米  片栗粉、油、砂糖 砂糖、油、ごま	豆腐、無調整豆乳、みそ かじき 油揚げ	こまつな、えのきたけ しょうが だいこん、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、塩 かつおだし汁、しょうゆ、りんご酢	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 グリーンスコーン	ホットケーキミックス、無塩バター	牛乳 豆乳	ほうれんそう		
07 木	昼食	七夕そうめん お星さまバーグ オレンジ	そうめん、麩 片栗粉、油	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐	トマト、きゅうり たまねぎ、にんじん、コーン缶、オクラ オレンジ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ 塩	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 星のクッキーサンド	小麦粉、無塩バター、砂糖、片栗粉	牛乳 牛乳	いちごジャム		
08 金	昼食	御飯 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル バナナ	米  片栗粉、ごま油、砂糖 ごま、ごま油	豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、ねぎ、しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん バナナ	しょうゆ、酒 しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし(幼児クラスのみ)	プリン(卵不使用)	牛乳			
09 土	昼食	カレー風味のトマトライス みかん缶	米、油、米粉	豚ロース肉	たまねぎ、トマト缶、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが みかん缶	中華だしの素、塩、カレー粉	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳・パンとおかし(幼児クラス) 牛乳・おかし(乳児クラス)	食パン	牛乳 牛乳			
11 月	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 豚肉と大根のカレー炒め スティックチーズ	米  砂糖、ごま油、片栗粉	豆腐、みそ 豚ロース肉 チーズ	なめこ、ねぎ だいこん、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁、みりん、しょうゆ、カレー粉	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐	砂糖	牛乳 牛乳	みかん缶の液汁、みかん缶、パイン缶	アガー、バニラエッセンス	
12 火	昼食	御飯 とうがんのそぼろ汁 さけのマヨネーズ焼き キャベツの塩昆布和え	米  片栗粉 マヨネーズ(卵不使用) ごま油	鶏ひき肉 さけ	とうがん たまねぎ キャベツ、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、塩 塩、こしょう	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 コーンとベーコンの豆腐パン	ホットケーキミックス、油、小麦粉	牛乳 豆腐、ベーコン	コーン缶		

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			
13 水	昼食	ロールパン ポークビーンズ 切干大根のサラダ もも缶	ロールパン じゃがいも、油、砂糖 ごま油	豚ロース肉、大豆 ツナ缶	たまねぎ、トマト缶、にんじん、にんにく こまつな、コーン缶、切り干しだいこん もも缶(黄桃)	ケチャップ、中華だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ、りんご酢	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	米	牛乳	のり	しそふりかけ	
14 木	昼食	御飯 みそ汁(なす・たまねぎ) あじのかば焼き ほうれん草のごま和え	米 油、片栗粉、砂糖 すりごま	みそ あじ	なす、たまねぎ、わかめ しょうが ほうれん草、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 すいかとおかし		牛乳	すいか		
15 金	昼食	ハヤシライス 大豆サラダ オレンジ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ(卵不使用)	豚ロース肉 大豆、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、コーン缶 オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ 塩	牛乳 おかし
	午後おやつ	ヨーグルトとおかし		ヨーグルト(加糖)			
16 土	昼食	冷やしうどん もも缶	うどん、ごま	鶏ささ身、かつお節	にんじん、トマト、きゅうり、わかめ もも缶(黄桃)	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳・パンとおかし(幼児クラス) 牛乳・おかし(乳児クラス)	食パン	牛乳 牛乳			
19 火	昼食	きのこのスープスパゲティ 豆腐サラダ パイン缶	スパゲティ、バター、油 砂糖、油	ベーコン 豆腐、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ トマト、きゅうり パイン缶	中華だしの素、しょうゆ、塩、パセリ粉 しょうゆ、りんご酢	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 チーズとおかかの焼きおにぎり	米、油	牛乳 チーズ、かつお節			
20 水	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・切干) さばのつけ焼き きゅうりの酢の物(かにかま)	米 砂糖	みそ さば かにかまぼこ	かぼちゃ、切り干しだいこん しょうが きゅうり、わかめ	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ、酒 りんご酢、塩	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 キャロットクッキー	小麦粉、無塩バター、砂糖	牛乳	にんじん	ベーキングパウダー	
21 木	昼食	キッズビビンバ はるさめスープ(わかめ・コーン) ヨーグルト	米、砂糖、ごま、油、ごま油 はるさめ、ごま	豚ひき肉 豆腐、ツナ缶 ヨーグルト(加糖)	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく えのきたけ、コーン缶、わかめ	しょうゆ、酒、塩 中華だしの素、塩	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 きなこサンド	砂糖、ロールパン(卵不使用)	牛乳 豆乳、きな粉			
22 金	昼食	ツナピラフ 豆乳コーンスープ 鶏肉と夏野菜のトマト煮 もも缶	米、油 片栗粉 油	ツナ缶 無調整豆乳 鶏もも肉	にんじん、エリンギ、ピーマン クリームコーン、コーン缶 トマト缶、かぼちゃ、たまねぎ、なす、にんにく もも缶(黄桃)	中華だしの素、酒、塩、こしょう 中華だしの素、塩、パセリ粉 塩、洋風だしの素	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし		牛乳			
23 土	昼食	ビビン麺 パイン缶	うどん、砂糖、ごま油、片栗粉	豚ひき肉	もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが、にんにく パイン缶	しょうゆ、酒	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳・パンとおかし(幼児クラス) 牛乳・おかし(乳児クラス)	食パン	牛乳 牛乳			
25 月	昼食	御飯 かき玉汁(わかめ・みつば) 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの煮物	米 片栗粉 油、片栗粉 砂糖	卵 豚ロース肉	みつば、わかめ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 チーズととうもろこし		牛乳 チーズ	とうもろこし	塩	

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 火	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・あげ) 鶏の唐揚げ(塩昆布) キャベツの中華和え	米  油、片栗粉 砂糖、ごま、ごま油	豆腐、みそ、油揚げ 鶏もも肉	ねぎ 塩こんぶ キャベツ、にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁 酒 しょうゆ、りんご酢	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 バナナのソフトスコーン	ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳 豆乳	バナナ	ココア	
27 水	昼食	冷やし中華 豚肉となすのみそ炒め パイン缶	中華めん、砂糖、ごま油 油、砂糖、ごま油、片栗粉	ハム 豚ロース肉、みそ	トマト、きゅうり、コーン缶 なす、ピーマン、にんじん、たまねぎ パイン缶	しょうゆ、りんご酢、中華だしの素 酒	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	米、もち米、砂糖	牛乳 きな粉		塩	
28 木	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) さけの塩焼き ひじきの五目煮	米  砂糖、油	みそ さけ 大豆、ちくわ、油揚げ	こまつな、えのきたけ にんじん、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁 塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳 オレンジケーキ	小麦粉、砂糖、無塩バター	牛乳	オレンジジュース	ベーキングパウダー	
29 金	昼食	夏野菜カレー スパゲティサラダ オレンジ	米、油 スパゲティ、マヨネーズ(卵不使用)	豚ひき肉 ツナ缶	たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、なす、トマト、にんにく、しょうが きゅうり、コーン缶 オレンジ	カレールウ こしょう、塩	牛乳 おかし
	午後おやつ	のむヨーグルト 誕生日ケーキ	ショートケーキ	のむヨーグルト			
30 土	昼食	中華丼 みかん缶	米、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ロース肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく みかん缶	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう	牛乳 おかし
	午後おやつ	牛乳・パンとおかし(幼児クラス) 牛乳・おかし(乳児クラス)	食パン	牛乳 牛乳			

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、さくら組、すみれ組、保育ルーム)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



### なぜ土用の丑の日に うなぎを食べるの？

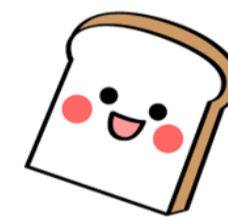


土用(どよう)とは立春、立夏、立秋、立冬前の18日間を指します。丑(うし)は十二支の丑のことで、昔は月日を数える際に使われていました。つまり”土用の丑”は土用の18日間のうちの丑の日のことをいい、現在は夏の土用の丑を主に示すようになりました。この時期は梅雨明けの高温多湿で体調を崩しやすく、食欲も落ちてきます。そこで滋養があるものを食べて養生するというのが昔からの風習となりました。

土用の丑には他にも梅干しやうどん、瓜(胡瓜、南瓜、西瓜)など、”う”のつく食べ物を食べるという風習もあります。2022年の土用の丑は7月23日と8月4日の2回あります。ぜひご家庭でも土用の丑にちなんだ食べ物を楽しんでみてください。



### しゅん 旬のたべもの



あじ  
きゅうり  
ピーマン  
とうもろこし  
かぼちゃ  
えだまめ  
トマト  
すいか