



献立表



| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 3歳未満児 午前おやつ |
|----|---|---|-------------------------------|-----------------------------------|---|---|----------------|
| | | | | 熟と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 木 | ※あずきごはん さけのしおやき きりぼしだいこんとひじきのサラダ じゃがいものみそしる ゼリー | ぎゅうにゅう きなこトースト | 米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖 | 牛乳、さけ、みそ、ベーコン、無塩バター、あずき(乾)、きな粉 | こまつな、コーン缶、切り干しだいこん、ひじき | |
| 2 | 金 | えだまめとしらすのごはん チキンディアブロふう ブロッコリーサラダ なすとたまねぎのみそしる すいか | むぎちや ※アイスクリーム おせんべい | 米、パン粉、砂糖、オリーブ油、酢 | アイスクリーム、みそ、しらす干し、油揚げ | すいか、ブロッコリー、なす、たまねぎ、えだまめ、にんじん | |
| 3 | 土 | ぶたにくとキャベツのみそいためどん かぼちゃのサラダ ほうれんそうとはんべんのすましじる バナナ | ぎゅうにゅう くるゴマサンド | 米、食パン、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、はんぺん、無塩バター、みそ | バナナ、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、しめじ、しょうが | |
| 4 | 日 | | | | | | |
| 5 | 月 | なつやさいのハヤシライス にんじんのしりしり とうがんともずくのスープ メロン | ぎゅうにゅう バナナロールパン | 米、ロールパン、片栗粉、ごま、ごま油、油 | 牛乳、豚こま肉、ベーコン、卵、ツナ油漬缶 | にんじん、トマト、とうがんと、たまねぎ、こまつな、なす、おきなわもずく、いんげん | |
| 6 | 火 | ごはん かじきのおろしかけ なつとうとにらのねばねばあえ とうふとわかめのみそしる すいか | ぎゅうにゅう のりおフライドポテト | 米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、かじき、木綿豆腐、みそ、挽きわり納豆、かつお節 | すいか、もやし、だいこん、にら、ねぎ、生わかめ、あおのり | |
| 7 | 水 | ※たなばたうどん ごぼうとコーンのサラダ ミニフィッシュ ヨーグルト | むぎちや さけとあおじその おにぎり | ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま油 | ヨーグルト(加糖)、卵、焼きき、かにかまぼこ、さけ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、しらす干し(0~1歳児) | ごぼう、にんじん、コーン缶、オクラ、しそ | |
| 8 | 木 | ざっこくまいごはん にくピザ わかめのみそサラダ おふとこまつなのすましじる オレンジ | ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカップケーキ | 米、三温糖、パン粉、砂糖、小豆、雑穀米 | 牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、バター、チーズ、卵、みそ | オレンジ、たまねぎ、サニーレタス、こまつな、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、生わかめ、ピーマン、コーン缶 | |
| 9 | 金 | ゆかりごはん おこのみやきふうたまごやき ほうれんそうのおひたし キウイフルーツ しめじとあぶらあげのみそしる | ぎゅうにゅう オレンジフレンチ トースト | 米、じゃがいも、食パン、砂糖、マヨネーズ、油 | 牛乳、卵、みそ、油揚げ、バター、かつお節 | キウイフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、みかん濃縮果汁、しめじ、ピーマン、ねぎ、あおのり | |
| 10 | 土 | マーボーどうふどん ブロッコリーのおかかあえ たまごとわかめのスープ バナナ | ぎゅうにゅう ハムチーズサンド | 米、食パン、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま | 牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ハム、チーズ、みそ、かつお節 | バナナ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが | |
| 11 | 日 | | | | | | |
| 12 | 月 | ごはん あげさばのネギソース じゃがいものせんぎりいため とうがんとみそしる メロン | ジョア コリアンのりパスタ | 米、じゃがいも、スパゲッティ、片栗粉、油、砂糖、ごま油、オリーブ油 | さば、生揚げ、みそ | メロン、とうがんと、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、赤ピーマン、ねぎ、えのきたけ、焼きのり、にんにく | |
| 13 | 火 | ピピンパどん かぼちゃのあまに ちゅうかスープ ミニフィッシュ オレンジ | ぎゅうにゅう マドレーヌ | 米、小麦粉、砂糖、砂糖、ごま油、ごま | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、バター、ミニフィッシュ(味付け小魚)、みそ、しらす干し(0~1歳児) | オレンジ、かぼちゃ、ほうれんそう、緑豆もやし、切り干しだいこん、しいたけ、にら、しょうが | |
| 14 | 水 | ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) トマトオムレツ おくらとにんじんのサラダ コーンスープ バナナ | むぎちや やきおにぎり | 牛乳パン(天然酵母パン)、米、砂糖、ごま油 | 牛乳、卵、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、ピザ用ミックスチーズ、バター | バナナ、クリームコーン缶、にんじん、トマト、オクラ、たまねぎ、コーン缶、のり | |
| 15 | 木 | むぎいりなめし さけのしおやき きりぼしだいこんとひじきのサラダ じゃがいものみそしる ゼリー | ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし | 米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、砂糖 | 牛乳、さけ、みそ | こまつな、切り干しだいこん、ひじき、にんじん、とうもろこし | |
| 16 | 金 | えだまめとしらすのごはん チキンディアブロふう ブロッコリーサラダ なすとたまねぎのみそしる すいか | むぎちや ※アイスクリーム おせんべい | 米、パン粉、砂糖、オリーブ油、酢 | アイスクリーム、鶏もも肉、みそ、しらす干し、油揚げ | すいか、ブロッコリー、なす、たまねぎ、えだまめ、にんじん、とうもろこし | |



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 3歳未満児 午前おやつ |
|----|---|--|---|-----------------------------------|---|---|----------------|
| | | | | 熟と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 17 | 土 | ぶたにくとキャベツのみそいためどん かぼちゃのサラダ ほうれんそうとはんべんのすましじる バナナ | ぎゅうにゅう くるゴマサンド | 米、食パン、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、はんぺん、無塩バター、みそ | バナナ、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、しめじ、しょうが | |
| 18 | 日 | | | | | | |
| 19 | 月 | なつやさいのハヤシライス にんじんのしりしり とうがんともずくのスープ メロン | ぎゅうにゅう バナナロールパン | 米、ロールパン、片栗粉、ごま、ごま油、油 | 牛乳、豚こま肉、ベーコン、卵、ツナ油漬缶 | にんじん、トマト、とうがんと、たまねぎ、こまつな、なす、おきなわもずく、いんげん | |
| 20 | 火 | ごはん かじきのおろしかけ なつとうとにらのねばねばあえ とうふとわかめのみそしる すいか | ぎゅうにゅう のりおフライドポテト | 米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、かじき、木綿豆腐、みそ、挽きわり納豆、かつお節 | すいか、もやし、だいこん、にら、ねぎ、生わかめ、あおのり | |
| 21 | 水 | ひやしにくみそうどん ごぼうとコーンのサラダ ミニフィッシュ ヨーグルト | むぎちや さけとあおじその おにぎり | ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま | ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、かまぼこ、みそ、さけ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、しらす干し(0~1歳児) | ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、にんじん、しいたけ、しょうが、しそ | |
| 22 | 木 | 海の日 | | | | | |
| 23 | 金 | スポーツの日 | | | | | |
| 24 | 土 | マーボーどうふどん ブロッコリーのおかかあえ たまごとわかめのスープ バナナ | ぎゅうにゅう ハムチーズサンド | 米、食パン、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま | 牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ハム、チーズ、みそ、かつお節 | バナナ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが | |
| 25 | 日 | | | | | | |
| 26 | 月 | ごはん あげさばのネギソース じゃがいものせんぎりいため とうがんとみそしる メロン | ジョア コリアンのりパスタ | 米、じゃがいも、スパゲッティ、片栗粉、油、砂糖、ごま油、オリーブ油 | さば、生揚げ、みそ | メロン、とうがんと、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、赤ピーマン、ねぎ、えのきたけ、焼きのり、にんにく | |
| 27 | 火 | ピピンパどん かぼちゃのあまに ちゅうかスープ ミニフィッシュ オレンジ | ぎゅうにゅう マドレーヌ | 米、小麦粉、砂糖、砂糖、ごま油、ごま | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、バター、ミニフィッシュ(味付け小魚)、みそ、しらす干し(0~1歳児) | オレンジ、かぼちゃ、ほうれんそう、緑豆もやし、切り干しだいこん、しいたけ、にら、しょうが | |
| 28 | 水 | ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) トマトオムレツ おくらとにんじんのサラダ コーンスープ バナナ | むぎちや ※うなぎとたまごの おにぎり (0~1歳児おかわりに) | 牛乳パン(天然酵母パン)、米、砂糖、ごま油 | 牛乳、卵、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、ピザ用ミックスチーズ、バター、うなぎ | バナナ、クリームコーン缶、にんじん、トマト、オクラ、たまねぎ、コーン缶、のり | |
| 29 | 木 | むぎいりなめし さけのしおやき きりぼしだいこんとひじきのサラダ じゃがいものみそしる ゼリー | ぎゅうにゅう キャロブメロンパン (天然酵母パン) | 米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、砂糖、パン | 牛乳、さけ、みそ | こまつな、切り干しだいこん、ひじき、コーン缶 | |
| 30 | 金 | えだまめとしらすのごはん チキンディアブロふう ブロッコリーサラダ なすとたまねぎのみそしる すいか | ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし | 米、パン粉、砂糖、オリーブ油、酢 | アイスクリーム、鶏もも肉、みそ、しらす干し、油揚げ | すいか、ブロッコリー、なす、たまねぎ、えだまめ、にんじん、とうもろこし | |
| 31 | 土 | あじのごまてりどん かぼちゃのサラダ ほうれんそうとはんべんのすましじる バナナ | ぎゅうにゅう くるゴマサンド | 米、食パン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、油、ごま | 牛乳、あじ、はんぺん、無塩バター | バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、きゅうり、しめじ、列みのり | |



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

7月の行事食は、7日の七夕の日に七夕うどん、28日の土用の丑の日にはうなぎとたまごのおにぎりを予定しています。子どもたちは汗をたくさんかきます。水分補給や、旬の夏野菜(枝豆、オクラ、なす、きゅうり、トマト、冬瓜、)や果物などからビタミンもよく摂り、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

