

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	10時おやつ 3時おやつ	補食
		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 (木)	カレーライス・ビーフ カラフルサラダ メロン	米、じゃがいも、マ カロニ、砂糖、なた ね油	牛乳ラブ、牛肉(肩 ロース)、木綿豆 腐、きな粉	メロン、たまねぎ、 にんじん、トマト、 きゅうり、ピーマン、 コーン	カレールー、ノン オイル和風ドレ ッシング、食塩	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ マカロニきな粉	ポテトサンド 麦 茶
02 (金)	野菜パン バナナ 鮭のタンドリー風 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ トマトスープ	米粉パン、米、マヨ ドレ、ひまわり油、 パン粉	牛乳ラブ、豆乳 ヨーグルト(無糖)、 ペにさけ、鶏ささ み、鶏ひき肉、しら す干し(半乾燥)	バナナ、ブロッコ リー、たまねぎ、カ リフラワー、キャベ ツ、ホールトマト、 にんにく	ケチャップ、酢、 コンソメ、食塩、 カレー粉、白こ しょう、塩(精製 塩)、こしょう	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ しそじゃご御飯	鶏ご飯おにぎり 麦 茶
03 (土)	ハヤシライス・牛肉 スープ(キャベツ) オレンジ	米、じゃがいも、油	牛乳ラブ、牛肉(も も)、鶏ひき肉	たまねぎ、オレン ジ、キャベツ、マッ シュルーム、えのき たけ、にんじん	ハヤシルウ、ケ チャップ、ウス ターソース、食 塩、コンソメ	クラッカー ミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
05 (月)	ご飯 バナナ カレイの煮つけ 南瓜の甘煮 豆腐みそ汁(あげ)	米、砂糖	牛乳ラブ、かれい、 木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、し らす干し、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、 ねぎ、生わかめ、わ かめ(生)、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、しょ うゆ(うすくち)、 酒、本みりん、食 塩	クラッカー ミルク大豆 牛乳・ラブ シラスご飯	ウィンナーロール 麦 茶
06 (火)	枝豆御飯 ハンバーグ ソテー もやしのスープ	米、干しうどん、パ ン粉、ごま油	豚ひき肉、牛ひき 肉、鶏ひき肉、豆 乳、ベーコン	コーン、キャベツ、 もやし、トマト、たま ねぎ、えだまめ、に んじん、だいこん、 きゅうり、ねぎ、さや えんどう、あおのり	ケチャップ、コン ソメ、しょうゆ、オ イスターソース、 酒、食塩、みり ん、ナツメグ、こ しょう	ハイハイミルク大豆 お茶・麦茶 焼きうどん・しょうゆ味干し	ツナサンド 麦 茶
07 (水)	キッズピビンバ かぶのスープ メロン	米、干しとうめん、 ごま、油、砂糖、ご ま油	牛乳ラブ、豚ひき 肉、鶏もも肉、鶏ひ き肉、ベーコン	メロン、かぶ、もやし、 ほうれんそう、トマト、 にんじん、ヤングコー ン、きゅうり、かぶ・葉、 ねぎ、しょうが、にんに く	めんつゆ・スト レート、しょうゆ、 食塩、コンソメ、 酒、カレー粉	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ カレーそうめん	フルーツサンド 麦 茶
08 (木)	ツイン ソーセージとキャベツの蒸し煮 鶏肉とトマトのスープ オレンジ	米、砂糖、オリーブ 油、油	牛乳ラブ、ウイン ナー、鶏もも肉、豚 ひき肉	オレンジ、キャベ ツ、たまねぎ、レタ ス、しめじ、コーン、 ホールトマト、焼き のり、しょうが	コンソメ、しょう ゆ、食塩、塩(並 塩)、こしょう	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ 豚しぐれごはん	鮭わかめおにぎり 麦 茶
09 (金)	チキンピラフ ブロッコリーのマカロニサラダ コーンスープ(わかめ) バナナ	米、強力粉、マカ ロニ、油、砂糖、なた ね油、マヨドレ	牛乳ラブ、鶏もも肉	たまねぎ、ブロッ コリー、コーン缶、に んじん、とうもろこし (ゆで)、しめじ、わ かめ(生)、パセリ、 バナナ	食塩、コンソメ、こ しょう	クラッカー ミルク大豆 牛乳・ラブ 豆パン	肉巻きおにぎり 麦 茶
10 (土)	塩焼きそば 豆腐スープ(ねぎ) オレンジ	焼きそばめん、油	牛乳ラブ、木綿豆 腐、豚肉(肩)、いか	キャベツ、こまつ な、もやし、にんじ ん、ねぎ、オレンジ	コンソメ、食塩、 中華だしの素、 しょうゆ、こしょう	ハイハイミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
12 (月)	トマトスパゲティー キャベツとツナのサラダ コーンスープ(わかめ) バナナ	スパゲティー、米、 フレンチドレッシング (分離型)、オリ ーブ油	牛乳ラブ、豚肉(そ とも・脂身なし)、 ツナ油漬缶、しらす 干し(半乾燥)	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、ホールト マト、にんじん、 コーン、ピーマン、 しいたけ、わかめ (生)、塩こんぶ	ケチャップ、コン ソメ、食塩、塩 (並塩)、白こしょ う、こしょう	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ じゃこ昆布ご飯	五目ごはんおにぎり 麦 茶
13 (火)	中華丼 ズッキーニのスープ フルーツポンチ	米、ごま油、油、片 栗粉、砂糖	豚肉(もも)、ほた て、ベーコン	はくさい、たまねぎ、パ ナナ、ズッキーニ、に んじん、パイン缶、りん ご、もも缶、みかん缶、 マッシュルーム、たけ のこ、しいたけ、ねぎ、 黒きくらげ、しょうが	中華スープ、ワイ ン(白)、しょうゆ、 食塩、コンソメ、こ しょう	ミレービスケットミルク大豆 お茶・麦茶 ベーコンピラフ	鮭 サンド 麦 茶
14 (水)	野菜パン 桜桃 ヒレカツ ゆで野菜 豆腐みそ汁(なめこ)	パン粉、なたね油、 小麦粉、米粉パン	牛乳ラブ、豚肉(ヒ レ)、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	さくらんぼ(国産)、 キャベツ、なめこ、 にんじん、きゅうり	煮干だし汁、中 濃ソース	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ ケーキ	ひじきご飯サンド 麦 茶
15 (木)	にわとりご飯 オレンジ 焼き鮭 ゆで野菜(かぼちゃといんげん) わかめと揚げの味噌汁	米、砂糖、ごま油	牛乳ラブ、鶏もも 肉、さけ、鶏ひき 肉、油揚げ、米み そ(淡色辛みそ)	オレンジ、かぼ ちや、もやし、にん じん、ごぼう、いん げん、こまつな、生 わかめ、干しいた け	しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ、 酒、食塩	クラッカー ミルク大豆 牛乳・ラブ おやつピビンバ	メンチカツサンド 麦 茶
16 (金)	冷やしきつねうどん 煮豆 ラタトゥユ バナナ	干しうどん、米、砂 糖、オリーブ油	牛乳ラブ、鶏もも 肉、いんげんまめ (乾)、油揚げ、ツ ナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、 トマト、にんじん、ほ うれんそう、ズッ キーニ、黄ピーマ ン、なす、赤ピーマ ン、にんにく	かつお・昆布だし 汁、本みりん、 しょうゆ(うすく ち)、食塩、コンソ メ、しょうゆ	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ ツナガーリックピラフ	梅ジャムサ ン 麦 茶
17 (土)	鶏ご飯 具沢山汁 オレンジ	米、じゃがいも	牛乳ラブ、豚肉(も も)、米みそ(淡色 辛みそ)	オレンジ、板こんに やく、たまねぎ、 ねぎ、にんじん	カツオ・昆布だ し、しょうゆ、みり ん	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ ビスケット	* 補食はありません

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	補食
		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	調味料		
19 (月)	御飯 マンゴー チキン南蛮 じゃこキャベツ 冷やし汁	米、干しうどん、砂糖、揚げ玉、油、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳ラブ、鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し	マンゴー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、しそ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、本みりん、食塩、塩(並塩)	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ ぶつかけうどん	鮭菜飯おにぎり 麦 茶
20 (火)	麦ご飯 豚なすしょうが焼き パリパリサラダ ごぼうのみそ汁	豆乳ヨーグルト 米、生中華めん、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油、なたね油、コーンフレーク、油	豚肉(肩ロース)、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、なす、にんじん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、もやし、しょうが	かつお・昆布だし汁、中華スープ、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう	星たべよミルク大豆 お茶・麦茶 ラーメン	リンゴジャムサンド 麦 茶
21 (水)	豆乳パン シチュー(ビーフ) 鉄分たっぷりサラダ すいか	じゃがいも、米、オリーブ油、マヨレ、油、砂糖、ごま	牛乳ラブ、牛肉(もも)、ツナ油漬缶、ベーコン	すいか、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、ピーマン、ひじき、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉	クラッカーミルク大豆 牛乳・ラブ カレーピラフ・おやつ	ハムサンド 麦 茶
24 (土)	カレーライス きゅうり・トマトレタス オレンジ	米、じゃがいも、マヨレ、油、ごま	牛乳ラブ、豚肉(肩ロース)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、レタス	カレールー、しょうゆ	ハイハイミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
26 (月)	ツナマヨそうめん 南瓜のそぼろあんかけ 塩ゆで枝豆 バナナ	干しそうめん、米、マヨレ、砂糖、油、片栗粉	牛乳ラブ、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、あさり佃煮	バナナ、かぼちゃ、コーン、きゅうり、えだまめ、トマト、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ 時雨ごはん	ヴィーガンチーズトースト 麦 茶
27 (火)	シークレットメニュー かぶサラダ おくらスープ(コーン) フルーツポンチ	米、なたね油、ごま油、オリーブ油	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳ラブ、ツナ油漬缶	生姜、にんにく、玉葱、なす、トマト、パプリカ、かぶ、人参、レモン、オクラ、コーン、バナナ、パイナップル、桃、ひじき、椎茸	カレー粉、しょうゆ、食塩、みりん、コンソメ、こしょう	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ チャーハン(ひじき)	ジャムサンド ブルーベリー 麦 茶
28 (水)	うな茶漬 五目豆 メロン	米、オリーブ油、ロールパン、砂糖	牛乳ラブ、うなぎ蒲焼、大豆(ゆで)、さつま揚げ、ウインナー	メロン、にんじん、ごぼう、根みつば、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、かつお・昆布だし汁	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ ウインナーロール	じゃこ菜飯おにぎり 麦 茶
29 (木)	麻婆茄子丼 ほうれん草のしらすあえ なめこ味噌汁・とうふ揚げ オレンジ	米、食パン、マヨレ、片栗粉、なたね油、すりごま、ごま油	牛乳ラブ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、干しえび	オレンジ、ほうれんそう、なす、ねぎ、なめこ、たけのこ、にんじん、赤ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、パセリ粉	クラッカーミルク大豆 牛乳・ラブ カルシウムトースト	鮭おにぎり 麦 茶
30 (金)	白パン 鶏肉のゴマみそ焼き きゅうりとコーンのサラダ イギリス風ランチ・スープ	米粉パン、米、フレンドレッシング(分離型)、ごま油、ごま	牛乳ラブ、鶏もも肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	バナナ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン、ホールトマト、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、コンソメ、食塩、こしょう	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ 豚ご飯	ポテトサンド 麦 茶
31 (土)	鮭ご飯 さつま汁 オレンジ	米、さつまいも、ごま	牛乳ラブ、さくらます(焼)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ	オレンジ、はくさい、ねぎ	かつおだし汁	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ ビスケット	* 補食はありません

◎ 今月のシークレットメニューは27日です。皆様の応募をお待ちしています。

◎ 9日はひまわり組のワクワクデイです。最初で最後の園での夕食がよい思い出になるよう務めてまいります。

◎ 今月のお楽しみ献立は6日です。楽しい盛り付けの献立を計画しました。

◎ 28日は土用の丑の日です。暑さを乗り切れるようお願いを込めてうな茶漬を供します。