

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 金	昼食	夏野菜ハヤシライス 切干大根のサラダ	米、マーガリン、小麦粉、油 ごま油、砂糖	豚肉 大豆水煮、かにかま	かぼちゃ、なす、玉ねぎ、人参、トマト缶 切干大根、人参、きゅうり	ハヤシルウ、ソース しょうゆ、酢、塩こしょう
	午後おやつ	チーズホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス	卵、チーズ、牛乳 牛乳		ケーキシロップ、ベーキングパウダー
2 16 土	昼食	ちゃんぽん麺 小松菜のゆかり和え	中華めん、油	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし 小松菜、人参	シャンタン、塩こしょう しょうゆ、ゆかりふりかけ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
4 月	昼食	豚丼 キャベツのじゃこ和え かぼちゃのみそ汁	米、麩 砂糖、油	豚肉 ちりめんじゃこ みそ	玉ねぎ、人参、パプリカ、小松菜 キャベツ、パセリ かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 酢、塩 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ビスケット、くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ビスケット
5 19 火	昼食	パン 魚のムニエル マカロニサラダ オニオンスープ	パン、ジャム 小麦粉、マーガリン マカロニ、コーン缶、マヨネーズ、砂糖 油	魚 ハム	ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、パセリ	酒、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	豚ミンチ、卵、かつお節 牛乳	キャベツ、ねぎ、山芋	だしパック、ソース、ケチャップ、ベーキングパウダー
6 20 水	昼食	ごはん 肉団子の中華スープ 五目豆煮	米 春雨、片栗粉、油 砂糖	鶏ミンチ、鶏レバー、卵 大豆水煮、ちくわ	玉ねぎ、人参、白菜、えのき、チンゲン菜、しょうが 人参、れんこん、ごぼう、しいたけ	シャンタン、しょうゆ、みりん、塩こしょう だしパック、しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	揚げパン 牛乳	ロールパン、砂糖、油	きなこ 牛乳		塩
7 21 木	昼食	ごはん 魚の梅煮 青菜の磯和え そうめん汁	米 砂糖 砂糖 そうめん	魚 のり	梅干し、しょうが ほうれん草、小松菜、人参 オクラ、玉ねぎ、人参	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ 昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
8 22 金	昼食	冷やしうどん 厚揚げの小松菜煮	うどん、砂糖 砂糖	ささみ、わかめ 厚揚げ	きゅうり、ミニトマト 小松菜、しめじ	花かつお、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	カルピスフローズンヨーグルト (乳児:フルーツヨーグルト)	砂糖 砂糖	ヨーグルト、生クリーム ヨーグルト	もも缶 もも缶、ばなな	カルピス カルピス
9 23 土	昼食	ピラフ ポトフスープ くだもの	コーン缶、マーガリン 油	鶏肉 ポークビッツ、大豆水煮	玉ねぎ、ピーマン かぼちゃ、玉ねぎ、人参 くだもの	コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
11 25 月	昼食	とうもろこしごはん すき焼き風煮 小松菜のみそ汁	米、とうもろこし 麩、糸こんにゃく、砂糖、油	豚肉、焼き豆腐 みそ	玉ねぎ、人参、白菜 小松菜、玉ねぎ、しめじ	塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	スティックパン、くだもの 牛乳	スティックパン	牛乳	くだもの	
12 26 火	昼食	パン 豆乳クリームシチュー 青じそサラダ スティックチーズ	パン、ジャム じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油 油	鶏肉、豆乳、牛乳、スキムミルク チーズ	玉ねぎ、人参、エリンギ、ブロッコリー キャベツ、人参、きゅうり、青じそ	コンソメ、塩こしょう、酒 青じそドレッシング
	午後おやつ	ごま塩昆布おにぎり 牛乳	米、ごま	塩昆布 牛乳		しょうゆ、みりん
13 27 水	昼食	ごはん 魚の南蛮漬け 具だくさんみそ汁	米 てんぷら粉、油、砂糖	魚 みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン なす、人参、大根、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酢、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	麩のラスク くだもの 牛乳	麩、マーガリン、砂糖	牛乳	くだもの	
14 28 木	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 豆腐とひじきの和え物 たまごともやしのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	鶏肉 豆腐、ひじき、枝豆、かつお節 卵、みそ	ほうれん草、人参 もやし、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	黒糖わらび餅 (乳児:きなこマカロニ) 牛乳	わらび餅粉、黒砂糖、砂糖 マカロニ、砂糖	きなこ きなこ 牛乳		塩 塩

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝

*7/5(火) 体育遊び

*7/12(火) プール開き(プール期間中の体育遊びはありません)

*7/29(金) お誕生会

メニュー:ごはん、ハンバーグ、ブロッコリーとたまごのサラダ、コーンスープ、くだもの (おやつ) 幼児:シューアイス、乳児:ゼリー、ビスケット

