

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 29 土	昼食	中華丼 ほうれん草のツナ和え	米、片栗粉 砂糖	豚肉 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、しめじ、しょうが ほうれん草、人参	シャンタン、しょうゆ、みりん、塩こしょう ポン酢
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
3 31 月	昼食	とうもろこしごはん 肉豆腐 白菜のスープ	米、とうもろこし 砂糖、油	豚肉、豆腐、かつお節	玉ねぎ、ごぼう 白菜、人参、えのき	塩 しょうゆ、みりん、酒 シャンタン、しょうゆ、塩こしょう
	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
4 18 火	昼食	パン 鶏肉のマヨネーズ焼き フレンチサラダ 豆乳スープ	食パン、ジャム マヨネーズ、小麦粉 砂糖、油 油	鶏肉 かにかま 豆乳	キャベツ、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ	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	ツナと塩昆布のおにぎり 牛乳	米	ツナ缶、塩こんぶ 牛乳		しょうゆ
5 19 水	昼食	ごはん 魚の梅煮 青菜のおかか和え なすのみそ汁	米 砂糖 砂糖	魚 かつお節 油揚げ、みそ	梅干し、しょうが ほうれん草、小松菜、人参 なす、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	砂糖	ゼラチン 牛乳	みかん缶、もも缶、パイン缶	
6 20 木	昼食	ごはん 豆腐ボール キャベツのじゃこ和え じゃがいものみそ汁	米 砂糖、片栗粉、油 油 じゃがいも	豆腐、卵、ひじき ちりめんじゃこ みそ	玉ねぎ、人参 キャベツ、パセリ 玉ねぎ、青ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩 酢、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	クラッカーサンド チーズ 牛乳	クラッカー、いちごジャム	チーズ 牛乳		
7 21 金	昼食	ハヤシライス ブロッコリーコーンのサラダ	米、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、油 コーン缶、砂糖、マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ、人参、小松菜、にんにく、りんご、バナナ、トマト缶 ブロッコリー、人参、れんこん	ハヤシルー、ソース、ケチャップ、酒 塩こしょう
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス	卵、牛乳 牛乳		ケーキシロップ
8 22 土	昼食	焼きそば コンソメスープ くだもの	中華めん、油	豚肉 ポークピッツ	もやし、人参、小松菜 キャベツ、玉ねぎ、人参 くだもの	ソース、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
10 24 月	昼食	親子丼 白和え かぼちゃのみそ汁	米、麩、砂糖、片栗粉 ねりごま、砂糖	卵、鶏肉 豆腐、かつお節 みそ	玉ねぎ、青ねぎ 人参、しいたけ、いんげん、糸こんにゃく かぼちゃ、玉ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	いもけんぴ くだもの 牛乳	いもけんぴ	牛乳	くだもの	
11 25 火	昼食	パン 魚のチーズ風味焼き もやしとほうれん草のナムル キャベツのスープ	食パン、ジャム パン粉、マーガリン ごま、ごま油、砂糖 油	魚、粉チーズ	パセリ もやし、ほうれん草、人参 キャベツ、人参、エリンギ	塩こしょう、酒 酢、しょうゆ コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	黒糖ちんすこう 牛乳	小麦粉、黒糖、油	牛乳		
12 26 水	昼食	ごはん れんこんつくね ひじきの煮物 麩と小松菜のみそ汁	米 片栗粉、砂糖 砂糖、油 麩	鶏ミンチ、鶏レバー ひじき、枝豆、ちくわ みそ	玉ねぎ、れんこん、しょうが 人参 玉ねぎ、小松菜	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	焼きビーフン 牛乳	ビーフン、ごま油	豚肉 牛乳	キャベツ、人参、ピーマン	シャンタン、しょうゆ、みりん、塩こしょう
13 27 木	昼食	ごはん 魚の南蛮漬け 豆腐のすまし汁	米 てんぷら粉、砂糖、油	魚 豆腐、わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ	しょうゆ、酢、みりん、酒 だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	ココアクリームトースト 牛乳	食パン、コーンスターチ、砂糖	牛乳 牛乳		ココア
14 金	昼食	ミートスパゲッティ コンソメスープ	スパゲッティ、砂糖、油	合挽きミンチ 大豆水煮、ベーコン	玉ねぎ、人参、トマト缶、にんにく 玉ねぎ、人参、ブロッコリー	コンソメ、塩こしょう、塩 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	フロズンヨーグルト (乳児:みかんヨーグルト)	砂糖 砂糖	ヨーグルト、生クリーム ヨーグルト	みかん缶 みかん缶	

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 体育あそび・・・7/4(火)

*7/1(土)あいりんまつり(野の百合:家庭保育にご協力ください。なお保育は13:00までとさせていただきます。)

*7/11(火)プール開き(プール期間中の体育あそびはありません)

*7/28(金)お誕生会

メニュー:ごはん、ミートボール、グリーンエッグサラダ、コーンスープ、くだもの (おやつ)ビスケット、幼児:シューアイス、乳児:ゼリー