



令和5年

向島保育園

曜日	朝のおやつ	献立	主食	材料	3時のおやつ
1 (火)	牛乳	豚肉の生姜炒め ツナサラダ ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ	ごはん	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん ツナ キャベツ 胡瓜 水菜 和風ドレッシング ほうれん草 ふろ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ おせんべい(乳) 牛乳 お茶	おせんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
2 (水)	牛乳	コロッケ 小松菜のゴマ和え もやしスープ オレンジ	ごはん	米 コロッケ(卵・乳) 小松菜 人参 ごま 砂糖 しょうゆ もやし 玉ねぎ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ ポテト(卵・乳) 牛乳 お茶	ポーロ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
3 (木)	牛乳	すき焼き風煮込み 焼きポテト キャベツのゆかり和え キウイ	ごはん	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ 糸こんにゃく ふろ 白ネギ 焼き豆腐 だし 砂糖 しょうゆ みりん ポテト キャベツ ゆかりふりかけ キウイ たい焼き 牛乳 お茶	たい焼き 牛乳(幼児) お茶(乳児)
4 (金)	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト バイナップル	雑穀ごはん	米 雑穀 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(乳・牛脂) 白菜 海藻ミックス ポン酢 ヨーグルト バイナップル メロンパン(卵・乳) 牛乳 お茶	メロンパン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
5 (土)	牛乳	カレーうどん ゼリー パナナ	うどん	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ カレールウ(乳・牛脂) 片栗粉 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
7 (月)	牛乳	白身魚の西京焼き ひじき煮 かき玉汁 グレープフルーツ	ごはん	米 白身魚 白みそ みりん ひじき 人参 あげ こんにゃく ちくわ だし 砂糖 しょうゆ みりん 卵 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ 片栗粉 グレープフルーツ コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳
8 (火)	牛乳	豚じゃが アスパラのかつお和え 豆腐のみそ汁 オレンジ	ごはん	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース だし 砂糖 しょうゆ みりん アスパラ かつお節 しょうゆ 豆腐 大根 あげ ねぎ だし汁 みそ オレンジ 肉まん 牛乳 お茶	肉まん 牛乳(幼児) お茶(乳児)
9 (水)	牛乳	チキンのトマト煮 ブロッコリー 味付け小魚 キウイ	ロールパン	ロールパン(卵) 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく ケチャップ 鶏ガラ パセリ ブロッコリー マヨネーズ(卵) 味付け小魚 キウイ やさいカステラ(卵・乳) 牛乳 お茶	やさいカステラ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
10 (木)	牛乳	野菜炒め 焼きししゃも 鮭とワカメのすまし汁 バイナップル	ごはん	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ もやし 鶏ガラ しょうゆ ししゃも ふろ ワカメ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ バイナップル ウエハース(乳) ラムネ 牛乳 お茶	ウエハース ラムネ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
12 (土)	牛乳	ミートスパゲッティ ゼリー パナナ	スパゲッティ	スパゲッティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 パセリ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
14 (月)	お茶			希望保育 お弁当・水筒持参	お菓子 お茶
16 (水)	お茶			希望保育 お弁当・水筒持参	お菓子 お茶
17 (木)	牛乳	チキンステーキ こんにゃくサラダ オニオンスープ オレンジ	ごはん	米 鶏肉 ステーキソース 糸こんにゃく ハム(卵・乳) 人参 胡瓜 マヨネーズ(卵) しょうゆ ごま 玉ねぎ ほうれん草 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ ずいか お茶	ずいか お茶
18 (金)	牛乳	ナスとコーンのカレー 大根サラダ ヨーグルト バイナップル	雑穀ごはん	米 雑穀 豚肉 なす コーン じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(乳・牛脂) 大根 胡瓜 水菜 和風ドレッシング ヨーグルト バイナップル さつまいも 牛乳 お茶	焼き芋 牛乳(幼児) お茶(乳児)
19 (土)	牛乳	きつねうどん ゼリー パナナ	うどん	うどん あげ 砂糖 しょうゆ みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
21 (月)	牛乳	鮭の塩麹焼き 小松菜の煮びたし 厚揚げの赤だし キウイ	ごはん	米 塩 鮭 小松菜 人参 あげ だし 砂糖 しょうゆ みりん 厚揚げ 玉ねぎ 白ネギ だし汁 赤だし キウイ アイスクリーム(乳) パナナチップ お茶	アイスクリーム パナナチップ お茶
22 (火)	牛乳	ブルコギ 焼きポテト 白菜スープ オレンジ	ごはん	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ニラ 春雨 しめじ ごま 生姜 にんにく タレ ポテト 白菜 もやし ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ ホットケーキミックス(卵) 牛乳 ケーキシロップ 牛乳 お茶	ホットケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
23 (水)	牛乳	親子丼 胡瓜の酢の物 チーズ バイナップル	麦入りごはん	米 小麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 胡瓜 ワカメ じゃこ 春雨 酢 砂糖 淡口しょうゆ チーズ バイナップル ボン菓子 牛乳 お茶	ボン菓子 牛乳(幼児) お茶(乳児)
24 (木)	牛乳	牛肉のしぐれ煮 しゃべつこのなめたけ和え なすのみそ汁 グレープフルーツ	ごはん	米 牛肉 人参 ごぼう 糸こんにゃく グリンピース だし 砂糖 しょうゆ みりん キャベツ なめたけ なす 玉ねぎ あげ ねぎ だし汁 みそ グレープフルーツ おまんじゅう 牛乳 お茶	おまんじゅう 牛乳(幼児) お茶(乳児)
25 (金)	牛乳	ポークカレー ベーコンサラダ ヨーグルト オレンジ	雑穀ごはん	米 雑穀 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(乳・牛脂) キャベツ 胡瓜 水菜 ベーコン(卵・乳) 胡麻ドレッシング(卵) ヨーグルト オレンジ えびせんべい 牛乳 お茶	えびせんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
26 (土)	牛乳	肉うどん ゼリー パナナ	うどん	うどん 牛肉 砂糖 しょうゆ みりん ねぎ かまぼこ(卵) だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
28 (月)	牛乳	鯖の幽庵焼き 三度豆のゴマ和え 小松菜のすまし汁 キウイ	ごはん	米 鯖 すだち しょうゆ みりん 三度豆 ごま 砂糖 しょうゆ 小松菜 人参 玉ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ どうもろこし お茶	どうもろこし お茶
29 (火)	牛乳	チーズハンバーグ ブロッコリーかつお和え きのこ汁 ゼリー メロン	梅おにぎり	米 梅ふりかけ 合挽きミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 卵 牛乳 パン粉 チーズ(乳) パセリ ケチャップ 砂糖 ブロッコリー かつお節 しょうゆ えのき しめじ ましたけ パセリ 鶏ガラ 淡口しょうゆ ゼリー メロン レアストロベリーケーキ(卵・乳) 牛乳 お茶	レアストロベリーケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
30 (水)	牛乳	たらこスパゲッティ 豚肉と水菜のサラダ 味付け小魚 グレープフルーツ	ソフトフランス	ソフトフランス(卵) スパゲッティ たらこ マヨネーズ(卵) のり 豚肉 水菜 胡麻ドレッシング(卵) 味付け小魚 グレープフルーツ あられ 牛乳 お茶	あられ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
31 (木)	牛乳	筑前煮 ほうれん草のじゃこ和え 大根とあげのみそ汁 オレンジ	ごはん	米 鶏肉 ごぼう レンコン 人参 こんにゃく グリンピース だし 砂糖 しょうゆ みりん ほうれん草 じゃこ しょうゆ 大根 あげ ねぎ だし汁 みそ オレンジ ホットケーキミックス(乳) 卵 牛乳 砂糖 油 抹茶 果 牛乳 お茶	抹茶蒸しパン 牛乳(幼児) お茶(乳児)

スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください!

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。