



曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
1 (火)	ごはん	炒り豆腐 三度豆のごま和え もやしのみそ汁 バイナッブル	米 鶏ミンチ 木綿豆腐 卵 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 絹さや だし しょうゆ みりん 砂糖 三度豆 なす ごま しょうゆ 砂糖 もやし 玉ねぎ ねぎ みそ だし汁 バイナッブル ボン菓子 牛乳	ボン菓子 牛乳
2 (水)	麦入りごはん	和風あんかけ丼 海蓬サラダ 蒸しシュウマイ キウイ	米 大麦 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しめじ もやし ごぼう ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 海藻ミックス キャベツ ポン酢 シュウマイ(卵) キウイ 小麦粉 ベーキングパウダー バター 卵 砂糖 紅茶 牛乳	紅茶パウンドケーキ 牛乳
3 (木)	ごはん	鶏肉の香草焼き ツナビーマン オニオンスープ オレンジ	米 鶏肉 香草 ツナ ビーマン えのき しょうゆ 玉ねぎ わかめ パセリ 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ アイスクリーム お茶	アイスクリーム お茶
4 (金)	雑穀ごはん	夏野菜カレー こんにゃくサラダ チーズ グレープフルーツ	米 雑穀 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす コーン カレールウ(牛脂) 糸こんにゃく 人参 胡瓜 ハム(卵) ごま マヨネーズ(卵) しょうゆ チーズ グレープフルーツ たこ焼き(卵) ソース 牛乳	たこ焼き 牛乳
5 (土)	スパゲティ	ナポリタン ゼリー パナナ	スパゲティ ベーコン(卵) 玉ねぎ ビーマン コーン ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
7 (月)	ごはん	白身魚の西京焼き カラフルじゃこビーマン オクラそうめん セタゼリー キウイ	米 白身魚 白みそ みりん ビーマン パプリカ赤・黄 ちりめんじゃこ しょうゆ オクラ そうめん めんつゆ セタゼリー キウイ 星たべよ ジョア	星たべよ ジョア
8 (火)	ごはん	豚肉のみそ煮 ほうれん草のおひたし キャベツスープ グレープフルーツ	米 豚肉 大根 こんにゃく ねぎ みそ だし しょうゆ 砂糖 みりん ほうれん草 かつお節 しょうゆ キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ グレープフルーツ マカロニ きな粉 砂糖 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
9 (水)	麦入りごはん	他人丼 焼きポテト 胡瓜の酢物 オレンジ	米 大麦 牛肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん ポテト 胡瓜 わかめ ちりめんじゃこ 春雨 酢 砂糖 淡口しょうゆ オレンジ 抹茶 甘納豆 ホットケーキミックス 牛乳 卵 牛乳	抹茶ホットケーキ 牛乳
10 (木)	ふりかけごはん	焼きビーフン ブロッコリーのごま和え ふのみそ汁 バイナッブル	米 ふりかけ 豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン 鶏ガラ しょうゆ ブロッコリー ごま しょうゆ 砂糖 ふ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ バイナッブル ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
11 (金)	ソフトフランス	クリームシチュー グリーンサラダ 味付け小魚 グレープフルーツ	ソフトフランス(卵) 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー コーン クリームルウ キャベツ 胡瓜 アスパラ 水菜 和風ドレッシング 味付け小魚 グレープフルーツ (幼)野菜スナック (乳)コーンスナック りんごジュース	お楽しみおやつ りんごジュース
12 (土)	うどん	肉うどん ゼリー パナナ	うどん 牛肉 だし 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
14 (月)	ごはん	鮭のごま焼き 白菜のなめたけ和え 豆乳スープ バイナッブル	米 鮭 胡麻ドレッシング(卵) 白菜 なめたけ 豆乳 ベーコン(卵) 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 鶏ガラ バイナッブル とうもろこし お茶	とうもろこし お茶
15 (火)	ごはん	鶏じゃが アスパラのゆかり和え トマトかき玉汁 グレープフルーツ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 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 ゆかりふりかけ トマト 卵 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ オレンジジュース みかん缶 アガー 砂糖 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
16 (水)	麦入りごはん	豚丼 チーズ ポテトサラダ キウイ	米 大麦 豚肉 玉ねぎ ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん チーズ じゃが芋 人参 胡瓜 ハム(卵) コーン マヨネーズ(卵) キウイ 食パン バター グラニュー糖 牛乳	スナックスライス 牛乳
17 (木)	ごはん	揚げギョウザ キャベツの塩昆布和え もやしスープ オレンジ	米 ギョウザ 油 キャベツ 塩昆布 もやし 玉ねぎ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ ビスケット(卵) 牛乳	ビスケット 牛乳
18 (金)	雑穀ごはん	ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルト グレープフルーツ	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ(牛脂) ツナ 胡瓜 キャベツ 水菜 和風ドレッシング ヨーグルト グレープフルーツ 芋けんぴ 牛乳	芋けんぴ 牛乳
19 (土)	うどん	カレーうどん ゼリー パナナ	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ カレールウ(牛脂) 片栗粉 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
22 (火)	ごはん	ツナオムレツ 水菜と豚肉のサラダ 野菜スープ キウイ	米 卵 ツナ ビーマン 人参 赤パプリカ 鶏ガラ 淡口しょうゆ ケチャップ 水菜 豚肉 胡麻ドレッシング(卵) ほうれん草 玉ねぎ 人参 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ キウイ コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳
23 (水)	麦入りごはん	すき焼き風丼 チーズ アスパラサラダ グレープフルーツ	米 大麦 牛肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 白菜 白ねぎ 焼き豆腐 しめじ ふ だし 砂糖 チーズ しょうゆ みりん アスパラ 胡瓜 人参 コーン 和風ドレッシング グレープフルーツ スイカ お茶	スイカ お茶
24 (木)	ごはん	野菜炒め 焼きししゃも(0.1歳しらす) 豆腐のみそ汁 オレンジ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン もやし 鶏ガラ しょうゆ ししゃも しらす 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ だし汁 オレンジ どら焼き(卵) 牛乳	どら焼き 牛乳
25 (金)	雑穀ごはん	チキンカレー キャベツのかつお和 味付け小魚 バイナッブル	米 雑穀 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(牛脂) キャベツ かつお節 しょうゆ 味付け小魚 バイナッブル あげせんべい 牛乳	あげせんべい 牛乳
26 (土)	スパゲティ	ミートスパゲティ ゼリー パナナ	スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
28 (月)	ごはん	鰯の梅焼き 切干大根 きのこのすまし汁 オレンジ	米 鰯 梅肉 みりん みそ 切干大根 人参 油揚げ 絹さや だし 砂糖 しょうゆ みりん しめじ えのき まいたけ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ クッキー(卵) 牛乳	クッキー 牛乳
29 (火)	ごはん	豚肉の生薑炒め 三色おひたし 小松菜スープ バイナッブル	米 豚肉 玉ねぎ 生薑 しょうゆ みりん ほうれん草 人参 もやし ごま しょうゆ 砂糖 小松菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ バイナッブル ホットケーキミックス 牛乳 卵 砂糖 油 牛乳	蒸しパン 牛乳
30 (水)	麦入りごはん	ふわふわ丼 焼きポテト ひじきサラダ キウイ	米 鶏肉 卵 豆腐 ふ 玉ねぎ 人参 ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん ポテト キャベツ 胡瓜 カイワレ ツナ ひじき 胡麻ドレッシング(卵) キウイ あられ 牛乳	あられ 牛乳
31 (木)	ひじきおにぎり	白身フライ コーンサラダ 大根とあげのみそ汁 ゼリー メロン	米 ひじきふりかけ 白身フライ 油 ケチャップ キャベツ 胡瓜 コーン 水菜 和風ドレッシング 大根 油揚げ ねぎ だし汁 みそ ゼリー メロン ケーキ(卵) 牛乳	ケーキ 牛乳

7月のクッキング

11日(金) 年長組 野菜カット
三角巾とマスクとエプロンを持参してください

14日(月) 年少組 とうもろこしの皮むき

幼児クラスは、スプーンマークのある日にスプーンを持参してください

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。