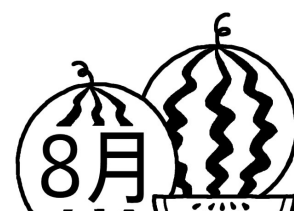


日	曜	10時おやつ (3歳未満児のみ)	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	牛乳 あられ	御飯 鶏肉の甘辛煮 おくらとキャベツの和え物 トマト みそ汁(ねぎ・なめこ・油あげ)	牛乳 ひまわりパイ	七分つき米、ぎょうざの皮、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、バター、スキムミルク、油揚げ、かつお節	トマト、キャベツ、かぼちゃ、なめこ、オクラ、ねぎ
2	金	牛乳 クラッカー	御飯 夏野菜カレー 自家製福神漬け すいか	牛乳 ジャムサンド チーズ	七分つき米、食パン、米粉、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉(もも・脂肪なし)、プロセスチーズ、スキムミルク	すいか、たまねぎ、なす、かぼちゃ、いちごジャム、だいこん、トマト、にんじん、ピーマン、れんこん、しいたけ、ごぼう、きゅうり、しょうが、にんにく
3	土	牛乳 せんべい	肉みそうどん バナナ	牛乳 菓子	ゆでうどん、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ
5	月	牛乳 ビスケット	中華丼 きゅうりの酢の物 豆腐スープ(豆腐・にら・ねぎ)	牛乳 かぼちゃケーキ (乳・卵入り)	七分つき米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・脂肪なし)、プロセスチーズ、卵、無塩バター、しらす干し	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、だしのこ、しいたけ、ねぎ、にら、カットわかめ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
6	火	ヨーグルト	御飯 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 ゆでブロッコリー オレンジ	牛乳 りんごゼリー クラッカー	七分つき米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、クラッカー	牛乳、鶏肉(もも皮なし)	りんごジュース、オレンジ、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、ピーマン、粉かんでん
7	水	牛乳 あられ	御飯 肉じゃが ピーマンのツナごまあえ みそ汁(とうがん・油揚げ)	牛乳 とうもろこし	七分つき米、じゃがいも、しらたき、ねぎ、ごま、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ、米みそ、油揚げ	とうもろこし、とうがん、たまねぎ、ピーマン、にんじん、さやえんどう、ひじき
8	木	牛乳 クラッカー	御飯 さけの酒蒸し 卵の花 みそ汁(じゃが芋・青菜)	お茶 そうめん チーズ	七分つき米、干しとうめん、じゃがいも、油、砂糖	さけ、プロセスチーズ、卵、鶏ひき肉、おから、米みそ	たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、レモン
9	金	牛乳 せんべい	御飯 生揚げと野菜の味噌炒め トマトサラダ 春雨スープ	牛乳 黒糖蒸しパン (卵・牛乳なし)	七分つき米、小麦粉、黒砂糖、油、はるさめ、砂糖	牛乳、生揚げ、豆腐、豚肉(もも・脂肪なし)、米みそ	キャベツ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、しょうが
10	土	牛乳 あられ	焼きそば ヨーグルト	牛乳 菓子	焼きそばめん、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり
13	火	ヨーグルト	御飯 ツナ野菜カレー きゅうりのピクルス すいか	牛乳 ドーナツ (市販品)	七分つき米、米粉、油、砂糖、ごま油、ドーナツ	牛乳、ツナ、スキムミルク	たまねぎ、すいか、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、トマト、いちごジャム、にんにく、しょうが
14	水	牛乳 ビスケット	御飯 松風焼き ひじきの煮物 すまし汁(麩・えのき・ねぎ) バナナ	牛乳 わらびもち	七分つき米、わらび餅粉、片栗粉、白玉粉、黒砂糖、焼心、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	バナナ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、あおのり
15	木	牛乳 あられ	御飯 卵焼き 切干し大根のサラダ みそ汁(キャベツ・玉葱)	お茶 ゆかりおにぎり チーズ	七分つき米、油、砂糖、ごま油、ごま	卵、豚ひき肉、プロセスチーズ、米みそ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン、ひじき、焼きのり
16	金	牛乳 クラッカー	御飯 マーボー豆腐 スティックきゅうり トマト スープ(じゃが芋・わかめ)	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	七分つき米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油、せんべい、ビスケット	飲むヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	トマト、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが
17	土	牛乳 せんべい	きつねうどん ヨーグルト	牛乳 菓子	ゆでうどん、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、油揚げ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん

日	曜	10時おやつ (3歳未満児のみ)	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					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
19	月	牛乳 ビスケット	中華丼 きゅうりの酢の物 豆腐スープ(豆腐・にら・ねぎ)	牛乳 ひじきと鶏挽肉 のスバゲティ	七分つき米、スパゲティ、油、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら、ひじき、カットわかめ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
20	火	牛乳 あられ	御飯 かじきの南蛮漬け 蒸しかぼちゃ ゆで枝豆 野菜わん	牛乳 コーンフレーク バナナ	七分つき米、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、かじき	バナナ、かぼちゃ、だいこん、えだまめ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、しょうが
21	水	牛乳 クラッカー	御飯 ポークビーンズ 粉ふき芋 ゆでブロッコリー オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	じゃがいも、七分つき米、砂糖、油、クラッカー	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、ベーコン	ぶどうジュース、オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、粉かんでん、にんにく
22	木	ヨーグルト	御飯 五目うま煮 キャベツとほうれんそうの磯和え みそ汁(玉葱・わかめ)	牛乳 かぼちゃケーキ (乳・卵入り)	七分つき米、じゃがいも、板こんにゃく、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、卵、無塩バター、米みそ、凍り豆腐	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、小麦粉、砂糖、カットわかめ、干しいたけ、焼きのり
23	金	牛乳 せんべい	御飯 生揚げと野菜の味噌炒め トマトサラダ 春雨スープ	牛乳 ジャムサンド チーズ	七分つき米、食パン、油、はるさめ、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(もも・脂肪なし)、プロセスチーズ、米みそ	キャベツ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、しょうが
24	土	牛乳 あられ	冷やし中華そば ヨーグルト	牛乳 菓子	中華めん、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏肉(もも皮なし)	きゅうり、トマト、チンゲンサイ
26	月	牛乳 ビスケット	御飯 鶏肉の甘辛煮 切干し大根のサラダ みそ汁(キャベツ・えのき)	牛乳 フライドポテト	七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ	キャベツ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、あおのり
27	火	牛乳 クラッカー	御飯 なす入りマーボー豆腐 スティックきゅうり トマト スープ(じゃが芋・わかめ)	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油、せんべい、ビスケット	飲むヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	トマト、きゅうり、チンゲンサイ、なす、ねぎ、にんじん、カットわかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが
28	水	ヨーグルト	パン(食パン) 鮭フライ 甘酢和え ミルクスープ(小松菜・じゃが芋・玉葱)	お茶 かやくごはん チーズ	食パン、七分つき米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、プロセスチーズ、卵、鶏むね肉、油揚げ、スキムミルク	キャベツ、パイン缶、たまねぎ、ごまつな、にんじん、きゅうり、干しいたけ
29	木	牛乳 あられ	御飯 鶏つくねのあんかけ おくらとキャベツの和え物 みそ汁(ねぎ・なめこ・油あげ)	牛乳 ひまわりパイ	七分つき米、ぎょうざの皮、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、米みそ、バター、スキムミルク、油揚げ、かつお節	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、なめこ、オクラ、にんじん、ねぎ、ひじき
30	金	牛乳 せんべい	御飯 肉じゃが(カレー味) ピーマンのツナごまあえ とうがんスープ	牛乳 とうもろこし	七分つき米、じゃがいも、はるさめ、ねぎ、ごま、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉(もも・脂肪なし)、ツナ、かつお節	とうもろこし、とうがん、たまねぎ、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、ひじき、干しいたけ
31	土	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のピカタ トマト・ゆでブロッコリー スープ(じゃが芋・玉葱)・バナナ	牛乳 菓子	七分つき米、じゃがいも	牛乳、鶏肉(胸皮なし)、卵	バナナ、たまねぎ、トマト、ブロッコリー



☆今月の献立より旬の食材紹介☆
 おくら、トマト、ピーマン、きゅうり、なす、とうがん、かぼちゃ
 とうもろこし、枝豆、すいか

夏に旬をむかえる夏野菜の多くは熱くなった身体の熱を逃してくれる作用があります。また、身体に溜まった余分な水分の排出を助けてくれる働きをもつ





食材も多いです。夏野菜を上手に取り入れて厳しい暑さに負けない身体を作りましょう！

