

日 曜	昼食	おやつ（午前） 3歳未満児のみ	おやつ（午後）	主な材料		
				血や肉になる	熱や力になる	身体の調子を整える
1 土	ナスのミートスパゲティ もやしのごま和え	いりこ	バナナ	合いびき肉 ちくわ	スパゲティ麺 ごま バナナ	玉葱 人参 なす トマト缶 もやし
3 月	手羽元の甘酢煮 味噌汁 ピーマンのおかか和え	バナナ	ミルク 天然酵母パン	手羽元 厚揚げ 麩 ミルク かつお節 味噌	じゃが芋 強力粉 山芋	りんご オクラ ビーマン もやし 人参 玉葱 えのき茸 わかめ
4 火	がんもどきの含め煮 野菜添え 納豆 つみれ汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ 5分米の鮭と ワカメのおにぎり	豆腐 卵 納豆 ちりめん 味噌 いわしすり身 油揚げ いりこ 鮭	山芋 ごま バナナ 5分づき米 甘酒	人参 いんげん ごぼう 小松菜 わかめ りんご ナス オクラ 生姜 玉葱 中葱
5 水	豆カレー ささ身と野菜の酢の物 すいか	いりこ	牛乳 高菜のお焼き風	大豆 味噌 ささ身 牛乳	金時豆 うずら豆 ごま ひよこ豆 カレー粉 中力粉	かぼちゃ 玉葱 人参 キャバツ きゅうり もやし すいか
6 木	魚の煮つけ 野菜添え 納豆 豆腐とワカメのサンラータン	飲む豆乳 ヨーグルト	七タそうめん	鯛切り身 厚揚げ 納豆 豆乳 ちりめん 豆腐 豚肉 卵	そうめん(梅・抹茶) 甘酒 バナナ	りんご 生姜 人参 いんげん 小松菜 玉葱 オクラ しいたけ
7 金	【お誕生会】	バナナ	アイスクリーム ひよこ・くず寄せゼリー			
8 土	冷麺 いんげんのごま和え	いりこ	バナナ	卵 ささ身	中華麺 ごま バナナ	もやし 人参 きゅうり トマト いんげん
10 月	味噌肉じゃが ビーマンのじゃこ和え 白身団子のおすまし	バナナ	牛乳 手作り ごませんべい	豚肉 味噌 ちりめん えそすり身 牛乳	じゃが芋 甘酒 小麦粉 強力粉 ごま 山芋	玉葱 人参 りんご ビーマン もやし えのき茸 中葱
11 火	重ね煮のコロッケ オクラのおかか和え 納豆 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ 5分米の 高菜おにぎり	豚肉 かつお節 納豆 いりこ 豆乳 ちりめん 味噌 豆腐 油揚げ	じゃが芋 油 パン粉 甘酒 小麦粉 ごま 5分づき米 バナナ	玉葱 人参 しいたけ オクラ もやし なす 中葱 りんご
12 水	魚の西京焼き アスパラ トマト 揚げ大豆のマリネ 味噌汁	いりこ	バナナ りんごゼリー	鯛切り身 味噌 大豆 厚揚げ 麩	甘酒 バナナ	中葱 アスパラ トマト 玉葱 人参 ビーマン えのき茸 わかめ
13 木	【ごはんの日】押し麦ごはん 冷しゃぶ すき昆布の煮物 かぼちゃのスープ	きな粉 マカロニ	肉団子の もち米蒸し	豚肉 油揚げ ベーコン 豆乳	押し麦 もち米 山芋 白米 練りごま ごま	もやし キャバツ きゅうり 生姜 人参 かぼちゃ 玉葱 いんげん
14 金	豆腐ステーキ～重ね煮のトマトソース～ もりもり納豆 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 天然酵母パン	豆腐 納豆 卵 味噌 豆乳 鶏ひき肉 油揚げ ミルク	ごま 山芋 甘酒 バナナ	りんご 人参 えのき茸 しいたけ しめじ 玉葱 トマト オクラ 小松菜 中葱
15 土	【夏祭り】 【お弁当の日】	いりこ				
17 月	【海の日】					
18 火	かしの梅照り焼き きゅうりの中華漬け トマト 人参しりしり 春雨スープ	バナナ	納豆うどん	鶏もも肉 納豆 ちりめん かつお節	うどん麺 ツナ缶 春雨 ごま油 ごま	トマト きゅうり 人参 小松菜 生姜 玉葱 キャバツ ごぼう 中葱
19 水	揚げだし豆腐 野菜添え ズッキーニの酢の物 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	高菜 切り干し 大根のおにぎり	豆腐 味噌 麩 かつお節 かまぼこ 油揚げ 豆乳	油 片栗粉 ごま 甘酒 バナナ	りんご なす オクラ 玉葱 えのき茸 人参 ズッキーニ きゅうり わかめ しめじ 切り干し大根
20 木	春巻き 夏野菜の白和え 納豆 味噌汁	蒸しパン	ジャージャー麺	豚ひき肉 豆腐 味噌 油揚げ 納豆 ちりめん	うどん麺 春巻きの皮 練りごま 春雨	かぼちゃ しいたけ 人参 きゅうり ニラ 玉葱 しめじ 中葱
21 金	夏野菜カレー 春雨の酢の物 デラウエア	いりこ	すいか	手羽元 味噌 大豆	じゃが芋 春雨 ごま カレー粉 カレールー	人参 玉葱 なす かぼちゃ すいか ピーマン きゅうり わかめ デラウエア
22 土	スパゲティナポリタン オニオンスープ	いりこ	バナナ	ウインナー ベーコン	スパゲティ麺 じゃが芋 バナナ	玉葱 ビーマン にんにく トマト缶 生姜 とうもろし 中葱
24 月	鯛の味噌煮 野菜添え トマトのサラダ 味噌汁	バナナ	ミルク 天然酵母パン	鯛切り身 味噌 ベーコン 豆腐 油揚げ ミルク チーズ	山芋 強力粉	いんげん オクラ 玉葱 生姜 人参 なす 中葱 りんご
25 火	夏野菜のかき揚げ バンバンジー おすまし	フルーツ豆乳 ヨーグルト	たくあん かしのおにぎり	ささ身 麩 鶏もも肉 豆腐 豆乳	小麦粉 油 練りごま 白米 ごま 甘酒 バナナ	ピーマン 玉葱 人参 ごぼう わかめ りんご きゅうり かぼちゃ なす えのき茸
26 水	ピーマン入りハンバーグ 納豆 切り干し大根の煮物 味噌汁	いりこ	ほうれん草の 蒸しパン	合い挽き肉 油揚げ 納豆 豆乳 味噌 ちりめん 厚揚げ チーズ	小麦粉 油	ピーマン 玉葱 人参 ニラ わかめ 切り干し大根 キャバツ ほうれん草
27 木	レバーのカレー揚げ トマト きゅうりと」ワカメの酢の物 味噌汁	さつま芋	いりこ 5分米の コーンライス	鶏レバー ちりめん 豆腐 味噌 いりこ 麩	5分づき米 油 カレー粉 片栗粉	トマト きゅうり わかめ にんにく 人参 玉葱 えのき茸 中葱 生姜
28 金	油揚げの信田煮 野菜添え 納豆 重ね煮とひよこ豆のスープ	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳 きな粉マカロニ	鶏ひき肉 油揚げ 納豆 豆乳 ちりめん 味噌 牛乳 きな粉	マカロニ ひよこ豆 春雨 甘酒 バナナ	しいたけ 玉葱 人参 大根 ビーマン きゅうり ごぼう オクラ 小松菜 トマト ナス かぼちゃ
29 土	冷やしうどん 昆布といりこの佃煮	いりこ	バナナ	卵 いりこ	うどん麺 ごま ツナ缶 バナナ	トマト もやし 人参 きゅうり
31 月	かしの南蛮漬け オクラの磯和え 味噌汁	バナナ	牛乳 梅ゼリー デラウエア	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳 味噌	油 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 ビーマン オクラ 大根 わかめ