

日	曜	昼食	おやつ (午前)	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
			3歳未満児のみ				
1	火	魚の煮つけ 野菜添え 納豆 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 麩ラスク	鯛切り身 厚揚げ 納豆 味噌 ちりめん 油揚げ 牛乳 麩 豆乳	黒糖 バター 甘酒 バナナ	生姜 ごぼう 人参 もやし 玉葱 なす 中葱 わかめ
2	水	カツカレー グリーンサラダ すいか	蒸しパン	パリパリ昆布 かしわおにぎり	豚ヒレ肉 味噌 鶏もも肉	小麦粉 パン粉 油 カレールー 米 じゃが芋	玉葱 人参 かぼちゃ キャバツ きゅうり おくら すいか ごぼう
3	木	いわしの梅風味かば焼き 味噌汁 きゅうりの甘酢漬 切り干し大根の煮物	いりこ	ソーメン流し	いわし切り身 油揚げ 麩 高野豆腐 豆腐 味噌	そうめん 片栗粉 ごま油	生姜 きゅうり 切り干し大根 人参 玉葱 ごぼう わかめ しいたけ
4	金	かぼちゃのコロッケ レタス 納豆 おくらのおかか和え 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 天然酵母パン	かつお節 納豆 味噌 ちりめん ミルク 厚揚げ 豆乳	強力粉 小麦粉 パン粉 油 山芋 甘酒 バナナ	かぼちゃ しいたけ 玉葱 人参 りんご おくら なす 小松菜 しめじ 中葱
5	土	パリパリ血うどん 昆布の佃煮	いりこ	バナナ	豚肉 天ぷら ちりめん イカ かまぼこ	中華揚げ麵 バナナ 片栗粉	玉葱 人参 もやし しいたけ 中葱
7	月	アベックスのからあげ 納豆 きゅうりと油揚げのサラダ 味噌汁	バナナ	具うどん	大豆加工品 油揚げ 納豆 ちりめん 豆腐	片栗粉 油 うどん麵	にんにく 生姜 きゅうり 人参 ごぼう ニラ 玉葱 しめじ なす 中葱
8	火	冷しゃぶ 大豆とひじきの煮物 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ 5分米の 枝豆おにぎり	豚肉 大豆 ひじき 麩 厚揚げ 油揚げ いりこ 豆乳	練りごま ごま 甘酒 バナナ	りんご 枝豆 人参 もやし きゅうり キャバツ 玉葱 えのき茸 わかめ
9	水	もやしとパプリカの春巻き 納豆 かぼちゃのサラダ 肉団子のスープ	いりこ	牛乳 ごはんピザ	納豆 ちりめん 鶏ひき肉 牛乳 チーズ	ツナ 春巻きの皮 油 米 春雨 カレー粉	もやし パプリカ かぼちゃ えのき茸 玉葱 人参 きゅうり 白葱 生姜
10	木	なすの味噌炒め 大豆のマリネ オニオンスープ	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 天然酵母パン	豚肉 味噌 大豆 ベーコン ミルク 豆乳	強力粉 山芋 ごま じゃが芋 甘酒 バナナ	りんご 人参 なす 玉葱 人参 ピーマン しいたけ 中葱
11	金	【山の日】					
12	土	高菜スパゲティー 野菜のごま和え	いりこ	バナナ	ベーコン ちりめん	スパゲティ麵 バナナ ごま	玉葱 人参 もやし 小松菜
14	月	【お盆・お弁当の日】					
15	火	【お盆・お弁当の日】					
16	水	レバーの和風和え オクラのじゃこ和え 豆腐とわかめのサンラータン	いりこ	牛乳 きな粉蒸しパン	鶏レバー 味噌 豚肉 ちりめん 豆腐 牛乳 豆乳 きな粉	小麦粉 ごま 片栗粉 油	ほうれん草 もやし 人参 にんにく 生姜 オクラ わかめ 玉葱 中葱
17	木	【お誕生会】		バナナ	アイスクリーム ひよこ：くず寄せリー		
18	金	魚の塩麹焼き 梅ごぼう 納豆 味噌汁 ピーマンのじゃこ和え	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ 5分米の 高菜おにぎり	アジの切り身 かつお節 いりこ 味噌 納豆 ちりめん 厚揚げ 麩 豆乳	5分米 ごま バナナ 甘酒	ごぼう もやし 玉葱 人参 えのき茸 中葱 りんご
19	土	牛丼 野菜サラダ	いりこ	バナナ	牛肉 焼き豆腐	ごま油 ごま バナナ	玉葱 白葱 もやし きゅうり 人参
21	月	車麩の角煮 野菜添え 味噌汁 きゅうりとささ身のバンバンジー	バナナ	ミルク 天然酵母パン	車麩 豆腐 油揚げ 牛乳 チーズ ささ身	強力粉 山芋 じゃが芋 片栗粉 練りごま ごま	人参 りんご 小松菜 きゅうり 玉葱 人参 わかめ 中葱
22	火	夏野菜のかき揚げ トマト 納豆 きゅうりの中華漬 味噌汁	いりこ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	納豆 ちりめん 味噌 豆乳 厚揚げ	甘酒 バナナ 小麦粉 油	玉葱 人参 なす かぼちゃ もやし えのき茸 ごぼう ピーマン トマト きゅうり わかめ
23	水	魚の梅味噌焼き とうもろこし・いんげん添え 五目煮 冬瓜のおすまし	きな粉 マカロニ	納豆うどん	鯛切り身 梅味噌 油揚げ ちりめん 大豆 高野豆腐 厚揚げ 納豆	うどん麵	とうもろこし いんげん しいたけ 小松菜 大根 人参 ごぼう 冬瓜 中葱
24	木	【ごはんの日】 ゆかりごはん 夏マーボー豆腐 ごぼうのごまサラダ 味噌汁	いりこ	バナナ グレープゼリー	豆腐 豚ひき肉 味噌 油揚げ 麩	ごま 米 練りごま バナナ	なす ピーマン 玉葱 人参 しめじ おくら 白葱 ごぼう きゅうり わかめ
25	金	なすの甘酒煮 もりもり納豆 春雨スープ	飲む豆乳 ヨーグルト	中華おこわ	納豆 卵 鶏ひき肉 豚ひき肉 味噌 豆乳	もち米 甘酒 春雨 バナナ	なす ピーマン 玉葱 人参 わかめ 小松菜 生姜 しいたけ ごぼう 筍
26	土	五目うどん 大豆といりこの佃煮	いりこ	バナナ	鶏もも肉 大豆 いりこ 油揚げ かまぼこ	バナナ うどん麵	玉葱 人参 しいたけ 中葱 ごぼう
28	月	かしわの照り焼き トマト こふき芋 切り干し大根のサラダ 味噌汁	バナナ	牛乳 きな粉マカロニ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳 きな粉	マカロニ じゃが芋 ツナ ごま	玉葱 トマト 切り干し大根 中葱 きゅうり 人参 しめじ わかめ
29	火	豆腐の松風焼き 納豆 じゃが芋のきんぴら 夏豚汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	パリパリ昆布 5分米のコンラリス	豆腐 鶏ひき肉 味噌 豆乳 納豆 豚肉 厚揚げ ちりめん	5分米 ごま 山芋 甘酒 ごま油 じゃが芋 バナナ	りんご 玉葱 中葱 人参 いんげん オクラ なす トマト かぼちゃ 大葉
30	水	魚の竜田揚げ レタス トマト ひじきと玉葱のツナサラダ 味噌汁	いりこ	ミルク ひんやり みたらし団子	鯛切り身 ひじき 豆腐 油揚げ ミルク 味噌	片栗粉 油 ツナ 白玉粉	生姜 レタス トマト 玉葱 人参 小松菜 わかめ
31	木	ピーマンの肉詰め ポテトサラダ 納豆 おすまし	きな粉 マカロニ	高菜 5分米の 天ぷらおにぎり	合いびき肉 納豆 豆腐 ちりめん 天ぷら 厚揚げ	じゃが芋 マヨネーズ 5分米	ピーマン 玉葱 人参 きゅうり えのき茸 わかめ 中葱