

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	月	ピーマン入りハンバーグ 納豆 ポテトサラダ 味噌汁	バナナ	牛乳 麩ラスク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 納豆 味噌 牛乳 麩	じゃが芋 マヨネーズ バター	玉葱 人参 ピーマン わかめ きゅうり ニラ かぼちゃ えのき茸
2	火	なすの甘酒煮 ひじきのサラダ おすまし	フルーツ豆乳 ヨーグルト	高菜 黒米と コーンのおにぎり	ささ身 ひじき 豆乳	黒米 白米 甘酒 ごま コーン パナナ	なす 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 人参 きゅうり えのき茸 わかめ 中葱
3	水	チキンナゲット レタス 納豆 きんぴらごぼう 味噌汁	いりこ	ミルク 豆腐ドーナツ	鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ 納豆 味噌 ミルク	片栗粉 油 ごま油 ごま 小麦粉	玉葱 レタス ごぼう 人参 小松菜 エリンギ かぼちゃ わかめ
4	木	魚の黄金焼き いんげんのおかか和え 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ チーズおかかおにぎり	鯛切り身 かつお節 チーズ いりこ 厚揚げ 豆乳	白米 甘酒 パナナ	人参 いんげん 冬瓜 りんご 生姜 玉葱 しめじ 中葱
5	金	【お誕生会】軍艦巻き 鶏のからあげ オクラのおかか和え とうもろこし すいか マカロニサラダ ミネストローネ	バナナ	七夕そうめん			
6	土	親子煮 野菜のごま和え	いりこ	バナナ	鶏もも肉 麩 卵 かまぼこ	ごま パナナ	人参 中葱 ごぼう しめじ 玉葱 キャベツ いんげん もやし
8	月	車麩の角煮 野菜添え 納豆 つみれ汁	バナナ	ミルク 天然酵母パン	車麩 かつお節 納豆 いわしすり身 厚揚げ ミルク	バナナ 強力粉 山芋 レーズン 片栗粉 油 じゃが芋	人参 りんご 小松菜 オクラ 生姜 なす 中葱 にんにく 生姜
9	火	いわしのかば焼き レタス トマト きゅうりとオクラの梅肉和え 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	納豆うどん	いわし切り身 納豆 豆乳 味噌 かつお節 ちりめん	片栗粉 じゃが芋 うどん麺 甘酒 パナナ	レタス トマト きゅうり 小松菜 オクラ 人参 玉葱 キャベツ わかめ
10	水	かしわの梅照り焼き 納豆 季節野菜の白和え 味噌汁	いりこ	パリパリ昆布 5分米の 高菜おにぎり	鶏もも肉 豆腐 味噌 納豆 油揚げ	練りごま 白米 ごま 5分づき米	人参 しいたけ きゅうり かぼちゃ なす 中葱
11	木	夏マーボー豆腐 冬瓜スープ もやしとちくわのカレー和え	バナナ	牛乳 ずんだ白玉	豆腐 豚ひき肉 ちくわ 鶏ガラ 卵 牛乳	白玉粉 白あん 練りごま カレー粉	枝豆 なす トマト 白葱 えのき茸 中葱 黄パプリカ もやし ピーマン 冬瓜
12	金	アジの南蛮漬け おすまし 大豆とひじきの煮物	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ かしわおにぎり	アジ切り身 ひじき 大豆 油揚げ いりこ 鶏もも肉 豆乳	白米 片栗粉 油 甘酒 パナナ	玉葱 人参 ピーマン ごぼう りんご 枝豆 えのき茸 わかめ 中葱
13	土	【夏祭り・お弁当の日】					
15	月	【海の日】					
16	火	手羽元の梅煮 野菜添え 納豆 味噌汁	バナナ	高菜 梅おかかおにぎり	手羽元 鶏もも肉 納豆 味噌 かつお節 油揚げ	白米 じゃが芋	人参 いんげん 小松菜 玉葱 もやし わかめ
17	水	レバーの和風和え おすまし 切り干し大根のマリネ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	バナナ りんごゼリー	鶏レバー 味噌 ひじき 豆乳	バナナ ごま 片栗粉 油 甘酒	小松菜 もやし 人参 えのき茸 わかめ 切り干し大根 きゅうり 玉葱 中葱
18	木	【ごはんの日】ゆかりごはん 卵の花和え なすと豚肉のさっぱり炒め 味噌汁	いりこ	牛乳 天然酵母パン	豚肉 おから 油揚げ 牛乳	ごま 強力粉 山芋 白米	なす 玉葱 ピーマン 切り干し大根 しいたけ 人参 ごぼう いんげん わかめ
19	金	魚の梅味噌焼き 納豆 キャベツの梅肉和え ニラ玉スープ	飲む豆乳 ヨーグルト	パリパリ昆布 5分米の 天ぷらおにぎり	鱈切り身 天ぷら ちりめん 納豆 味噌 卵 豆乳	5分米 白米 甘酒 パナナ	キャベツ きゅうり 人参 りんご オクラ 玉葱 ニラ えのき茸
20	土	夏野菜カレー デラウェア コールスローサラダ	いりこ	すいか	手羽元 味噌	じゃが芋 カレールー マヨネーズ コーン	デラウェア すいか 玉葱 人参 なす ピーマン オクラ かぼちゃ キャベツ きゅうり
22	月	昆布の天ぷら 納豆 もやしとピーマンのごま和え 味噌汁	バナナ	高菜 5分米の ひじきおにぎり	ちくわ ちりめん 納豆 味噌 厚揚げ ひじき 油揚げ	5分づき米 白米 ごま 小麦粉 油 ごま油	ごぼう 人参 もやし 高菜 ピーマン ニラ 玉葱 しめじ 中葱
23	火	肉じゃが おすまし きゅうりとささ身のバンバンジー	フルーツ豆乳 ヨーグルト	ミルク きな粉マカロニ	豚肉 味噌 ささ身 ミルク きな粉 豆乳	じゃが芋 練りごま パナナ ごま マカロニ 甘酒	玉葱 人参 りんご きゅうり えのき茸 わかめ 中葱
24	水	重ね煮のサモサ 納豆 ビーフンの梅肉和え 味噌汁	いりこ	パリパリ昆布 茶豆おにぎり	ロースハム 納豆 味噌 豆腐 油揚げ	カレー粉 小麦粉 油 じゃが芋 餃子の皮 白米 ビーフン	玉葱 人参 しいたけ きゅうり オクラ キャベツ わかめ 枝豆
25	木	かしわのトマト煮 野菜添え ごぼうのごまサラダ 味噌汁	バナナ	梅わかめうどん	鶏もも肉 厚揚げ ささ身	うどん麺 じゃが芋 ごま 練りごま 片栗粉 油	トマト 田 いんげん しめじ わかめ ごぼう きゅうり 玉葱 人参 なす 中葱
26	金	魚の塩麴焼き 大豆のマリネ 切り干し大根の中華和え 春雨スープ	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳 ひんやり みたらし団子	鱈切り身 大豆 牛乳 豆乳	白玉粉 春雨 パナナ 甘酒 ごま ごま油	切り干し大根 きゅうり 人参 わかめ 中葱 りんご しいたけ 玉葱 パプリカ 生姜 ごぼう
27	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 ペーコン	バナナ コーン スパゲティ麺 じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン にんにく 生姜 中葱
29	月	タンドリーチキン 納豆 オクラのじゃこ和え 味噌汁	バナナ	ミルク 天然酵母パン	鶏もも肉 ちりめん 納豆 ミルク 油揚げ 豆腐 味噌 チーズ 豆乳	強力粉 山芋 カレー粉	人参 りんご オクラ ニラ 玉葱 中葱 にんにく 生姜
30	火	大豆のからあげ レタス もやしのナムル 春雨の酢の物 夏豚汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ 中華おこわ	大豆 かつお節 豚肉 いりこ 豆乳	もち米 片栗粉 油 春雨 ごま 甘酒 パナナ	レタス もやし 人参 ニラ オクラ 大根 ごぼう きゅうり わかめ 玉葱 トマト なす 梅
31	水	魚の煮付け 野菜添え もりもり納豆 味噌汁	いりこ	バナナ 梅ゼリー	鯛切り身 納豆 味噌 卵 鶏ひき肉 豆腐	バナナ じゃが芋	いんげん 人参 小松菜 玉葱 しめじ わかめ