



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	木	アジの梅煮 野菜添え そうめん瓜のサラダ おすまし	バナナ	牛乳 ごはんピザ	アジ切り身 ロースハム チーズ 豆腐	じゃが芋 ツナ缶 白米 ごま	人参 きゅうり そうめん瓜 玉葱 えのき茸 中葱
2	金	かしわの南蛮漬け 味噌汁 季節野菜の白和え	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ 5分米の 五目おにぎり	鶏もも肉 豆腐 味噌 油揚げ いりこ ひじき 豆乳	5分米 白米 バナナ 甘酒 片栗粉 油 練りごま	玉葱 ビーマン パプリカ 人参 ごぼう しいたけ かぼちゃ なす わかめ りんご
3	土	夏野菜カレー グリーンサラダ	いりこ	バナナ	味噌 手羽元	カレールー マヨネーズ バナナ	玉葱 人参 かぼちゃ なす オクラ ビーマン キャベツ コーン
5	月	魚の煮付け 野菜添え もりもり納豆 味噌汁	バナナ	牛乳 お好み焼き	鯛切り身 納豆 鶏ひき肉 牛乳 卵 味噌 豆腐 油揚げ 豚肉	小麦粉	生姜 人参 かぼちゃ キャベツ もやし いんげん 小松菜 玉葱 中葱
6	火	枝豆入りがんもどき 千切りキャベツ トマト ビーマンのおかか和え 味噌汁	いりこ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	豆腐 ひじき かつお節 厚揚げ 豆乳	甘酒 バナナ レーズン 山芋 油	ごぼう 人参 玉葱 キャベツ 桃缶 みかん缶 トマト ビーマン もやし しめじ わかめ
7	水	豆腐の松風焼き いんげんのカルシウム和え かぼちゃのいとこ煮 ごぼうのコロコロスープ	いりこ	パリパリ昆布 鮭と大葉のおにぎり	豆腐 鶏ひき肉 味噌 ちりめん かつお節 鮭フレーク	白米 山芋 ごま 小豆	玉葱 人参 中葱 いんげん かぼちゃ しいたけ ごぼう 大葉
8	木	もやしとパプリカの春巻き 納豆 オクラとツナのサラダ 味噌汁	バナナ	ミルク 天然酵母パン	納豆 油揚げ ミルク	カレー粉 春巻きの皮 強力粉 油 ツナ缶 レーズン 山芋	もやし パプリカ オクラ りんご 人参 ニラ 玉葱 えのき茸 わかめ
9	金	ささ身の梅カツ 切り干し大根の煮物 とうもろこし 千切りキャベツ おすまし	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ 5分米の 高菜おにぎり	ささ身 油揚げ 高野豆腐 豆腐 いりこ 豆乳	5分米 白米 ごま 甘酒 小麦粉 パン粉 バナナ	大葉 キャベツ とうもろこし 中葱 切り干し大根 人参 玉葱 しめじ りんご
10	土	もりもり納豆うどん キャベツと車麩の和え物	いりこ	白玉きな粉	納豆 卵 鶏ひき肉 車麩 かつお節 きな粉	白玉粉 うどん麺 ごま油	小松菜 キャベツ 人参
12	月	【振替休日】					
13	火	【お盆・お弁当の日】					
14	水	【お盆・お弁当の日】					
15	木	【お盆・お弁当の日】					
16	金	野菜たっぷりポトフ スパゲティサラダ バナナ	いりこ	冷やし中華	鶏ガラ ウィンナー ささ身 ポロニアソーセージ 卵	中華麺 ごま ごま油 バナナ じゃが芋 スパゲティ麺 マヨネーズ	人参 大根 キャベツ いんげん 玉葱 きゅうり もやし トマト
17	土	サラダうどん 切り干し大根の中華和え	いりこ	バナナ		うどん麺 バナナ ツナ缶 ごま油	トマト きゅうり レタス 切り干し大根 人参
19	月	アジフライ〜らっきょタルタル〜 納豆 ビーフンの梅肉和え 味噌汁	バナナ	ミルク 天然酵母パン	アジ切り身 豆腐 味噌 ロースハム 納豆 油揚げ ミルク チーズ	強力粉 山芋 小麦粉 パン粉 油 ビーフン	りんご きゅうり 人参 もやし 玉葱 なす わかめ
20	火	豆カレー トマトのサラダ すいか	フルーツ豆乳 ヨーグルト	フルーツ白玉	大豆 鶏ガラ ベーコン 豆乳 味噌	ひよこ豆 金時豆 うずら豆 バナナ カレールー 白玉粉 甘酒	かぼちゃ 玉葱 人参 トマト りんご いんげん すいか みかん缶 桃缶
21	水	【ごはんの日】黒米ごはん レバーの和風和え 切り干し大根のマリネ そうめんのすまし	いりこ	牛乳 マーブル蒸しパン	鶏レバー 味噌 牛乳 豆乳 ひじき	小麦粉 白米 黒米 ごま 片栗粉 油 そうめん	小松菜 もやし にんにく 生姜 わかめ オクラ 切り干し大根 人参 きゅうり 玉葱 えのき茸
22	木	魚の梅味噌焼き 納豆 きんぴらごぼう 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	バナナ 梅ゼリー	鯛切り身 味噌 油揚げ 納豆 厚揚げ 豆乳	バナナ 甘酒	ごぼう 人参 玉葱 小松菜 かぼちゃ 中葱 りんご
23	金	【お誕生会】ひまわりごはん エビフライ とうもろこし ウィンナー マカロニサラダ 千切りキャベツ 枝豆のポターージュ 巨峰	バナナ	アイスクリーム ひよこ：くず寄せ ゼリー			
24	土	親子煮 きゅうりと油揚げのサラダ	いりこ	バナナ	鶏もも肉 麩 卵 油揚げ かまぼこ	バナナ	人参 中葱 しめじ ごぼう 玉葱 キャベツ きゅうり
26	月	かしわの梅照り焼き 納豆 ピーマンのカルシウム和え 味噌汁	バナナ	パリパリ昆布 コーンと ワカメのおにぎり	鶏もも肉 かつお節 ちりめん 納豆 味噌 厚揚げ	白米 コーン	ピーマン もやし ニラ 玉葱 人参 しめじ わかめ
27	火	酢鶏 もやしのナムル わかめスープ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 きな粉マカロニ	鶏むね肉 鶏ガラ 牛乳 きな粉 豆乳	マカロニ ごま 甘酒 バナナ	玉葱 人参 ビーマン 菊 中葱 りんご しいたけ もやし ニラ えのき茸 わかめ
28	水	魚の塩麴焼き 納豆 キャベツとひじきの煮物 けんちん汁	いりこ	冷やし ぜんざい	鯛切り身 納豆 味噌 厚揚げ 油揚げ ひじき	小豆 白玉粉	キャベツ しいたけ 玉葱 小松菜 人参 ごぼう 中葱
29	木	納豆入りハンバーグ〜和風あんかけ〜 トマト 千切りキャベツ なすの煮びたし 味噌汁	バナナ	ミルク 天然酵母パン	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 納豆 味噌 厚揚げ ミルク	強力粉 ごま 山芋	りんご 人参 玉葱 中葱 わかめ キャベツ なす トマト しめじ
30	金	アペックスのから揚げ ゴーヤチャンプル 昆布の佃煮 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ 中華おこわ	大豆加工品 豚肉 豆腐 豆乳 かつお節 卵 ちりめん いりこ	もち米 片栗粉 油 甘酒 バナナ	にんにく 生姜 ゴーヤ もやし 菊 中葱 玉葱 人参 かぼちゃ しめじ しいたけ りんご
31	土	【祖父母交流・お弁当の日】	いりこ	バナナ			

※ひよこ組のメニュー内容に関しては、食材や調理法を随時変更して、提供しています。

※天候及び物資購入の事情等により、献立又は食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。