

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材(おやつ、調味料、米は除く)	朝のおやつ	3時のおやつ
2	月	身体測定	彩りそうめん チキンスティック ブロッコリーのおかか和え スイカ	そうめん きゅうり 人参 もやし 卵 椎茸 鶏肉 ブロッコリー 人参 かつお節 ひじき スイカ	牛乳 ほん菓子	牛乳 刻み海苔トースト
3	火		コロッケ キャベツサラダ きのこの中華スープ オレンジ	豚肉 じゃが芋 さつまい 玉ねぎ 卵 キャベツ ハム コーン チーズ きゅうり 人参 えのき しめじ 玉葱 人参 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 甘辛せんべい
4	水		焼きししゃも きんぴらごぼう ただききゅうり ほうれん草の味噌汁 バナナ	ししゃも ごぼう ビーマン 人参 こんにゃく ごま きゅうり ごま ほうれん草 玉葱 人参 バナナ	牛乳 チーズ	牛乳 きな粉ばん
5	木		豚肉のハンガリー風煮込み スパソテー スティック野菜 もやしのコンソメスープ パイ	豚肉 トマト 玉葱 にんにく バター スパゲティー にんにく パセリ きゅうり 人参 もやし 玉葱 ベーコン パセリ パイ	豆乳 おかき	いちごムース
6	金	布団持ち帰り	鶏マヨネーズ トマト 小松菜の胡麻和え 王様スープ スイカ	鶏肉 卵 トマト 小松菜 人参 もやし ごま モロヘイヤ ベーコン 玉葱 豆腐 スイカ	ヨーグルト	牛乳 みかんゼリー
7	土				牛乳 サブレ	オレンジジュース あられ
10	火	交通安全指導	冷やしうどん ミニ春巻き ツナの和風サラダ メロン	うどん わかめ ねぎ なると 春巻きの皮 玉葱 椎茸 豚肉 生姜 春雨 人参 にんにく ツナ レタス きゅうり 人参 コーン メロン	牛乳 スティックパン	牛乳 マドレーヌ
11	水		ゴーヤチャンプル フライドポテト ボイル野菜 小松菜の味噌汁 スイカ	ゴーヤ 豆腐 卵 豚肉 人参 ねぎ じゃが芋 コーン ブロッコリー 小松菜 玉葱 人参 スイカ	牛乳 ポーロ	牛乳 ジャムサンド
12	木		焼き魚 野菜ふりかけ きゅうりともやしのナムル 春雨の中華スープ オレンジ	赤魚 青菜 人参 ごま きゅうり もやし 人参 竹輪 ひじき ごま 春雨 卵 ねぎ 玉葱 オクラ かにかま オレンジ	ヨーグルト	豆乳 ビスケット
13	金	布団持ち帰り	ハヤシライス キャベツのドレッシングサラダ チーズ バナナ	豚肉 玉葱 人参 マッシュルーム じゃがいも キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 ハム チーズ バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 塩せんべい
14	土	お盆			牛乳 あられ	りんごジュース クラッカー
16	月		五目焼きそば きゅうりのゆかり和え わかめのすまし汁 スイカ	中華麺 豚肉 玉葱 もやし 人参 キャベツ ビーマン 青のり きゅうり 人参 梅しそ わかめ 生揚げ 人参 玉葱 ねぎ スイカ	牛乳 レーズンパン	牛乳 カナッペ
17	火		焼魚 竹輪の酢の物 かぼちゃの味噌汁 バナナ	鮭 ちくわ きゅうり もやし 人参 ごま かぼちゃ 玉葱 ねぎ バナナ	牛乳 米菓子	牛乳 サブレ
18	水		☆おたのしみランチ☆	鶏肉 玉葱 人参 ビーマン 鶏肉 しょうが 食パン 卵 ハム きゅうり きゅうり ブロッコリー レタス すいか	飲むヨーグルト	フルーツ盛り
19	木	食育の日	★夏野菜キーマカレー ★ツナときゅうりのサラダ もやしのコンソメスープ メロン	牛肉 豚肉 玉葱 人参 ビーマン なす トマト ツナ きゅうり レタス 人参 もやし 玉葱 人参 ねぎ メロン	牛乳 パナナ	★カクテルボンチ
20	金	避難訓練(火災) 布団持ち帰り	揚げ餃子 中華和え わかめのスープ グレープフルーツ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 もやし ハム 春雨 卵 わかめ 玉葱 人参 グレープフルーツ	豆乳 ビスケット	ヨーグルト
21	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
23	月		冷やし中華 チーズサラダ いりこの佃煮 オレンジ	中華麺 きゅうり 人参 もやし ハム 卵 ごま チーズ レタス 人参 きゅうり コーン しらす ごま オレンジ	牛乳 カルシウム煎餅	牛乳 焼きドーナツ
24	火		鯖の竜田揚げ 千草和え 煮豆 花魁のすまし汁 メロン	鯖 しょうが ほうれん草 人参 小松菜 えのきたけ ハム 金時豆 花魁 わかめ 玉葱 ねぎ メロン	豆乳 パナナ	グレープゼリー
25	水		チンジャオロースー かぼちゃの煮物 小松菜の味噌汁 バナナ	豚肉 生姜 玉葱 ビーマン かぼちゃ 小松菜 しめじ ねぎ バナナ	牛乳 米菓子	おにぎり
26	木		はんぺんのチーズはさみ揚げ ドレッシングサラダ オニオンスープ オレンジ	はんぺん チーズ 卵 きゅうり 春雨 トマト ハム コーン レタス 玉葱 人参 ほうれん草 オレンジ	牛乳 リンゴ	牛乳 ホットドッグ
27	金	布団持ち帰り	豚肉の生姜焼き カニカマの酢の物 オクラの味噌汁 パイ	豚肉 玉葱 しょうが なら ごま カニかまぼこ きゅうり キャベツ 人参 ひじき オクラ 豆腐 玉葱 ねぎ パイ	牛乳 カルシウム煎餅	ヨーグルト
28	土				牛乳 おかき	オレンジジュース サブレ
30	月		五目そうめん なすとピーマンの味噌炒め お魚ふりかけ グレープフルーツ	そうめん 人参 もやし 卵 きゅうり ハム 椎茸 なす ビーマン 豚肉 しらす ごま グレープフルーツ	牛乳 チーズクラッカー	プリン
31	火	夏祭りごっこ	冷やししゃぶしゃぶ ネパネパ三兄弟 キャベツの味噌汁 バナナ	豚肉 きゅうり トマト レタス ごま 納豆 オクラ モロヘイヤ キャベツ 人参 玉葱 油揚げ バナナ	牛乳 ロールパン	かき氷 お祭りせんべい

おたのしみランチ…チキンライス 鶏のから揚げ サンドイッチ ブロッコリー-サラダ コンソメスープ スイカ

食育の日のサンプル展示は2歳児です。主食(御飯)の量は70gです。

今月の果物はバナナ、スイカ、オレンジ、パイ、メロン、グレープフルーツを予定しています。

都合により献立を変更する場合があります。

★印は新メニューです。