

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食		
1	15	29	土	ふりかけご飯 大根のそぼろあんかけ ツナのもやし和え/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏挽肉 大根 人参 いんげん 醤油 味醂 片栗粉 ツナ もやし 醤油/みかん缶 かぶ しめじ 味噌	お菓子 牛乳 果物	ジャムサンド (お菓子)
3	31	月	ご飯 スタミナ焼き 胡瓜の酢の物/トマト 味噌汁	米 豚肉 人参 玉葱 たら 醤油 生姜 砂糖 にんにく 胡瓜 わかめ しらす干し 砂糖 酢 醤油/トマト 茄子 油揚げ 味噌	★紅茶トースト 果物 牛乳	青のりラスク	
4	18	火	豚丼 華風和え さつま芋の甘煮 味噌汁	米 豚肉 玉葱 刻みのり 砂糖 醤油 味醂 油 チンゲン菜 人参 もやし 卵 酢 砂糖 醤油 胡麻油 さつま芋 砂糖 豆腐 玉葱 オクラ 味噌	マドレーヌ 果物 牛乳	ツナおにぎり	
5	19	水	レーズンパン 鮭のフライ コーンサラダ/三角チーズ きのこスープ	レーズンパン 鮭 塩 胡椒 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ウスターソース ケチャップ 味醂 キャベツ コーン ツナ 胡瓜 人参 酢 塩 油 マヨドレ/プロセスチーズ しめじ えのき しいたけ 醤油 塩 胡椒	わかめおにぎり 果物 牛乳	クラッカーサンド	
6	20	木	ご飯 ★中華風ローストチキン もやしと胡瓜のサラダ/ヨーグルト 味噌汁	米 鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 味醂 醤油 胡麻油 もやし 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油 油/ヨーグルト 庄内麩 わかめ えのき 味噌	ジャムサンド 果物 牛乳	シュガートースト	
7	21	金	そうめん いんげんとささみのマヨドレ和え カレーポテト キャンディチーズ	そうめん 胡瓜 人参 うずらの卵 干し椎茸 みかん缶 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 (7日はオクラ入り) いんげん ささみ 人参 醤油 マヨドレ じゃが芋 塩 カレー粉 チーズ	フルーツボンチ (7日星形ぶどうゼリー入り) 牛乳	ゆかりおにぎり	
8	22	土	ふりかけご飯 じゃが芋とツナの煮物 胡瓜のおかか和え/パイン缶 味噌汁	米 ふりかけ ツナ じゃが芋 玉葱 人参 砂糖 醤油 味醂 油 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/パイン缶 キャベツ もやし 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)	
10	24	月	ご飯 豆腐と鶏肉の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え/プチゼリー すまし汁	米 豆腐 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 味噌 醤油 味醂 油 ブロッコリー 糸かつお 醤油/プチゼリー 庄内麩 もやし 万能葱 醤油 塩	ヨーグルトケーキ 果物 牛乳	きな粉トースト	
11	25	火	ご飯 鶏肉のバーベキューソース味 キャベツとじゃこの酢和え/スティック胡瓜 (味噌) 味噌汁	米 鶏肉 砂糖 ケチャップ ソース 油 キャベツ 人参 しらす干し 酢 砂糖 醤油 胡麻油/胡瓜 味噌 かぶ えのき 玉葱 味噌	カルピスのジェラート 果物 牛乳	鮭おにぎり (塩)	
12	26	水	肉味噌冷やし中華 ブロッコリーサラダ うずらの卵	生中華麺 豚挽肉 玉葱 人参 もやし 胡瓜 にんにく 酢 味噌 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 油 胡麻油 片栗粉 ブロッコリー ハム 人参 酢 油 塩 マヨドレ うずらの卵 塩	コーン茶飯おにぎり 果物 牛乳	ジャムサンド	
13	27	木	ご飯 鯖の照り焼き 大豆とひじきの炒め煮/アスパラ (塩) ★どろめ汁 (高知県郷土料理)	米 鯖 醤油 味醂 油 大豆 ひじき 人参 こんにゃく 絹さや 酒 砂糖 醤油 味醂 油/アスパラ 塩 しらす干し 豆腐 わかめ 味噌	13. マカロニきな粉 27. マカロニみだらしあん 果物 牛乳	ふりかけおにぎり	
14	28	金	夏野菜カレー カリカリサラダ プチトマト	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 ピーマン 茄子 バター 小麦粉 カレー粉 牛乳 ケチャップ ソース 蜂蜜 にんにく 塩 胡椒 油 油揚げ 胡瓜 人参 キャベツ 酢 醤油 塩 油 砂糖 胡麻油 プチトマト	14. お誕生日ケーキ 28. オレンジゼリー 果物 牛乳	ラスク	



7日(金)七夕集会 14日(金)お誕生日会

- ♪朝おやつは1歳です。果物とおせんべい・クッキーなどができます。
- ♪果物はキウイ・すいか・ぶどう・メロン・りんごです。
- ♪材料の都合により、多少の変更があります。
- ♪食材をよくご確認の上、ご不明な点がございましたら栄養士までご相談下さい。
- ♪★は新メニューです。

