

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食
2	30	月 ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツとりんごのサラダ/スティック胡瓜 味噌汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 酒 醤油 味醂 塩 小麦粉 片栗粉 油 キャベツ りんご レーズン レモン 砂糖 塩 胡椒 油/胡瓜 味噌 豆腐 わかめ 長葱 味噌	ブチチョコロール 果物 牛乳	しらすおにぎり
3	17	31 火 ごはん スタミナ焼き ツナサラダ 味噌汁	米 豚肉 人参 玉葱 ニラ 醤油 生姜 砂糖 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 ツナ コーン 酢 砂糖 醤油 塩 油 大根 油揚 味噌	ブラウニー 果物 牛乳	クラッカーサンド
4	18	水 夏野菜カレー シルバーサラダ うずらの卵	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 ビーマン 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 春雨 人参 胡瓜 コーン 酢 油 塩 マヨネーズ うずらの卵	ラスク 果物 牛乳	ツナおにぎり
5	19	木 ごはん カジキの生姜焼き 大豆とひじきの炒め煮/プチトマト 味噌汁	米 カジキ 生姜 醤油 味醂 大豆 ひじき 人参 こんにゃく いんげん 酒 砂糖 醤油 味醂 油/プチトマト 庄内麩 しめじ 長葱 味噌	ブルーベリーチーズサンド 果物 牛乳	ふかし芋
6	20	金 そうめん ゆでキャベツのサラダ 青のりポテト	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(6日はオクラ入り) キャベツ いんげん ハム 酢 塩 油 じゃが芋 塩 青のり	フルーツポンチ (6日星形ぶどうゼリー入り) 牛乳	ふりかけおにぎり
7	21	土 ふりかけごはん ツナとじゃが芋の煮物 しらす和え/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ じゃが芋 ツナ 玉葱 人参 砂糖 醤油 味醂 油 しらす干し 胡瓜 アスパラ 醤油/みかん缶 小町麩 わかめ しめじ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド
9	23	月 ★鶏めし(大分県郷土料理) 鰯の塩焼き カリカリサラダ/プチゼリー 味噌汁	米 鶏肉 ごぼう 人参 にんにく 酒 醤油 砂糖 味醂 油 鰯 酒 塩 油揚 人参 胡瓜 キャベツ 酢 砂糖 醤油 塩 油 胡麻油/プチゼリー 庄内麩 もやし 万能葱 味噌	シュガートースト 果物 牛乳	わかめおにぎり
10	24	火 レーズンパン ローストチキン コーンサラダ/ヨーグルト 洋風スープ	レーズンパン 鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 醤油 味醂 キャベツ 胡瓜 人参 コーン ツナ 酢 油 塩 マヨネーズ/ヨーグルト しめじ えのき わかめ 醤油 塩 胡椒	鮭おにぎり(塩味) 果物 牛乳	きな粉パン
11	25	水 ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め 胡瓜のおかか和え/そら豆 すまし汁	米 豚肉 茄子 長葱 人参 しめじ 赤ピーマン ピーマン にんにく 酒 味噌 味醂 塩 胡椒 油 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/そら豆 豆腐 わかめ 長葱 醤油 塩	りんごゼリー 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり
12	26	木 ごはん 肉豆腐 ★カリフラワーのカレマヨ和え 味噌汁	米 豆腐 豚肉 玉葱 しらたき いんげん 酒 砂糖 醤油 味醂 油 カリフラワー 玉葱 人参 胡瓜 ツナ カレー粉 マヨネーズ 塩 酢 キャベツ 油揚 味噌	12.マカロニきな粉 26.マカロニみたらしあん 果物 牛乳	青のりラスク
13	27	金 肉味噌冷やし中華 きのこサラダ 三角チーズ	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 えのき しめじ フロッコリー 酢 砂糖 醤油 塩 油 チーズ	13.お誕生日ケーキ 27.カルピスのジェラート 果物 牛乳	サンドイッチ
14	28	土 ふりかけごはん 鶏肉のうま煮 もやしと胡瓜のサラダ/パイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 いんげん 油 砂糖 醤油 味醂 もやし 胡瓜 砂糖 酢 醤油 油/パイン缶 小町麩 玉葱 わかめ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド

6日(金)七夕集会 13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。

