日曜	献立名	献立材料名			おやつ	
		熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	午後	材料名
1火	メカジキの梅照り焼き レタスのチョレギ風サラダ 玉ねぎのみそ汁 ごはん	三温糖 ごま油 いりごま 米	メカジキ 合わせ味噌 豆腐	梅干 レタス もやし 卸しにんにく 刻みのり きゅうり 玉ねぎ あさつき	マカロニきなこ	マカロニ きな粉 さとう 塩
2水	冬瓜汁 納豆サラダ わかめごはん	油 マヨドレ 米	鶏もも肉 納豆	冬瓜 干しいたけ 小松菜 人参 ねぎ レタス コーン缶 わかめふりかけ	ウインナーサクレ	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 油 ウインナー(無着色)
3木	夏野菜のキーマカレー 焼きポテト ゼリー	油 米 じゃが芋	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ 人参 卸しにんにく 卸ししょうが ケチャップ とうもろこし ます パプリカ スッキーニ 青のり ゼリー	フルーツポンチ	バナナ もも缶 みかん缶 さとう 水 レモン すいか
4金	豆腐チャンプルー なすのみそ汁 ごはん	ごま油 さとう 米	豆腐 花かつお 豚肉 赤味噌	にら 玉ねぎ 人参 ます あさつき えのき草	黒糖蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 牛乳
5土	肉うどん ジャーマンポテト	干めん 油 じゃが芋	豚肉 ウインナー(無着色)	玉ねぎ ねぎ 卸しにんにく	おかかおにぎり	米 花かつお しょうゆ おにぎり用のり
6日						
7月	七夕あんかけそうめん ポテトサラダ ヨーグルト	そうめん じゃが芋 マヨドレ	豚ひき肉 ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ 人参 オクラ きゅうり	七夕ゼリー	りんごジュース アガー さとう グラニュー糖 黄桃缶 シロップ 水
8火	鯖のみそ煮 小松菜の塩昆布和え 玉ねぎのすまし汁 ごはん	さとう ごま油 米	さば 赤味噌	しょうが 小松菜 人参 もやし 塩昆布 玉ねぎ あさつき えのき草	ハッシュドポテト	じゃが芋 片栗粉 塩 油
9水	サマースープ 南瓜のごま塩バター 食パン バナナ	オリーブ油 バター 黒ごま 食パン	ベーコン ウインナー(無着色)	玉ねぎ ます しめじ ズッキーニ キャベツ トマト 南瓜 ブロッコリー バナナ	とうもろこしごはん	米 とうもろこし 酒 塩 バター
10木	鶏のみそマヨ焼き ブロッコリーソテー なすのみそ汁 ごはん	マヨドレ 三温糖 バター 米	鶏もも肉 合わせ味噌 ベーコン 油揚 赤味噌	ブロッコリー 人参 コーン缶 ます 玉ねぎ	シュガーラスク	食パン バター グラニュー糖
11金	マンボウ豆腐 わかめスープ ごはん	さとう ごま油 油 片栗粉 米	豆腐 豚挽肉 赤味噌	玉ねぎ 人参 卸ししょうが 卸しにんにく しめじ 乾燥わかめ ねぎ もやし コーン缶	バナナ 菓子	バナナ 菓子
12土	ねぎ塩豚丼 豆腐のスープ	ごま油 米	豚肉 豆腐	ねぎ もやし 玉ねぎ 卸しにんにく レモン 小松菜 えのき	ツナチーズサンド	食パン ツナ缶 マヨドレ スライスチーズ
13日						
14月	冬瓜汁 納豆サラダ わかめごはん	油 マヨドレ 米	鶏もも肉 納豆	冬瓜 干しいたけ 小松菜 人参 ねぎ レタス コーン缶 わかめふりかけ	ウインナーサクレ	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 油 ウインナー(無着色)
15火	焼きコロッケ キャベツとしらすのサラダ 干椎茸のすまし汁 ごはん	じゃが芋 パン粉 油 三温糖 オリーブ油 米	豚ひき肉 しらす干し 豆腐	玉ねぎ ケチャップ キャベツ 人参 もやし レモン汁 干しいたけ 小松菜	ポパイケーキ	ほうれん草 牛乳 バター 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 すりごま
16水	白身魚の野菜あんかけ 冷や汁 麦ごはん	片栗粉 ごま 押し麦 米	かれい 豆腐 白みそ 煮干し(いわし)	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 大葉	いきなり団子	さつま芋 小麦粉 微温湯 ゆで小豆缶 塩 三温糖
17木	夏野菜のキーマカレー 焼きポテト ゼリー	油 米 じゃが芋	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ 人参 卸しにんにく 卸ししょうが ケチャップ とうもろこし ます パプリカ スッキーニ 青のり ゼリー	フルーツポンチ	バナナ もも缶 みかん缶 さとう 水 レモン すいか
18金	ミートサラダ キャベツのスープ 食パン	油 さとう じゃが芋 マヨドレ 食パン	豚肉 ベーコン	人参 きゅうり トマト しめじ 玉ねぎ キャベツ えのき	チャーハン	ねぎ ごま油 しょうゆ 米 塩 ロースハム 鶏がらスープの素
19土	肉うどん ジャーマンポテト	干めん 油 じゃが芋	豚肉 ウインナー(無着色)	玉ねぎ ねぎ 卸しにんにく	おかかおにぎり	米 花かつお しょうゆ おにぎり用のり
20日						
21月						
22火	鯖のみそ煮 小松菜の塩昆布和え 玉ねぎのすまし汁 ごはん	さとう ごま油 米	さば 赤味噌	しょうが 小松菜 人参 もやし 塩昆布 玉ねぎ あさつき えのき草	ハッシュドポテト	じゃが芋 片栗粉 塩 油
23水	ミートローフトマトサラダ もやしの中華スープ ごはん	パン粉 片栗粉 すりごま ごま油 米	合いびき肉 豆腐 チーズ	玉ねぎ パプリカ 人参 ピーマン トマト キャベツ きゅうり 塩昆布 あさつき コーン缶 もやし	豆腐のブラウニー	豆腐 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 純ココア さとう 100%りんごジュース 牛乳
24木	豆腐チャンプルー なすのみそ汁 ごはん	ごま油 さとう 米	豆腐 花かつお 豚肉 赤味噌	にら 玉ねぎ 人参 ます あさつき えのき草	黒糖蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 牛乳
25金	サマースープ 南瓜のごま塩バター 食パン バナナ	オリーブ油 バター 黒ごま 食パン	ベーコン ウインナー(無着色)	玉ねぎ ます しめじ ズッキーニ キャベツ トマト 南瓜 ブロッコリー バナナ	とうもろこしごはん	米 とうもろこし 酒 塩 バター
26土	ねぎ塩豚丼 豆腐のスープ	ごま油 米	豚肉 豆腐	ねぎ もやし 玉ねぎ 卸しにんにく レモン 小松菜 えのき	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
27日						
28月	マンボウ豆腐 わかめスープ ごはん	さとう ごま油 油 片栗粉 米	豆腐 豚挽肉 赤味噌	玉ねぎ 人参 卸ししょうが 卸しにんにく しめじ 乾燥わかめ ねぎ もやし コーン缶	バナナ 菓子	バナナ 菓子
29火	焼きコロッケ キャベツとしらすのサラダ 干椎茸のすまし汁 ごはん	じゃが芋 パン粉 油 三温糖 オリーブ油 米	豚ひき肉 しらす干し 豆腐	玉ねぎ ケチャップ キャベツ 人参 もやし レモン汁 干しいたけ 小松菜	ポパイケーキ	ほうれん草 牛乳 バター 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 すりごま
30水	焼きそば フライドポテト とうもろこし ゆかりおにぎり	焼きそば (冷) フライドポテト 米	豚肉	人参 キャベツ 青のり とうもろこし	みかんゼリー アイスクリーム	100%オレンジジュース 水 アガー グラニュー糖 みかん缶 アイスクリーム
31木	鶏のみそマヨ焼き ブロッコリーソテー なすのみそ汁 ごはん	マヨドレ 三温糖 バター 米	鶏もも肉 合わせ味噌 ベーコン 油揚 赤味噌	ブロッコリー 人参 コーン缶 ます 玉ねぎ	シュガーラスク	食パン バター グラニュー糖

*乳児クラスまでは、午前のおやつがつきます。*午前・午後のおやつに牛乳がつきます。
*都合により献立が変更になることがあります。