



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	中華どんぶり 春雨スープ	牛乳 こさりのチーズスティックパン	米、パン、はるさめ、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、 だいこん、ピーマン、干しいたけ、 カットわかめ
2 木	ごはん チャップチェ ココロ卵焼き カレーチャウダー	牛乳 ドーナツ	米、じゃがいも、はる さめ、油、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、 ツナ水煮缶、チーズ、 脱脂粉乳	たまねぎ、すいか、にんじん、ピーマ ン、えだまめ、ごぼう、干しいたけ
3 金	ごはん ポークビーンズ ひじきとれんこんのきんぴら 味噌汁	手作りフルーツポンチ	米、じゃがいも、ごま 油	豚肉、カルピス、だい ず、豆みそ、油揚げ、 ごま	かぼちゃ、みかん缶、バナナ、おおよ かしろな、れんこん、たまねぎ、にんじ ん、メロン、いんげん、ピーマン、ひじき
4 土	ブルコギ丼 ビーフンスープ メロン	牛乳 おかし	米、油、ビーフン、砂 糖	牛乳、牛肉、ウイン ナー、ごま、豆みそ	たまねぎ、にんじん、メロン、赤ピーマ ン、にら、オクラ、切り干しだいこん、干 しいたけ
5 日					
6 月	ごはん クリームコロッケ ささみの酢の物 スタミナスープ	牛乳 手作りみかん寒天 おかし	米、なたね油、こん にやく、三温糖、ごま 油	牛乳、鶏ささ身、牛 肉、焼き豆腐、ごま 油	みかん果汁、もやし、きゅうり、にんじ ん、だいこん、ねぎ、干しいたけ、か んてん(粉)、カットわかめ
7 火	ごはん ひじきの五目煮 ししゃものから揚げ 味噌汁	牛乳 手作りスイート パンパキン	米、さつまいも、油、 片栗粉、こんにやく、 砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、ししゃも、卵、 脱脂粉乳、豚ひき 肉、豆みそ、ちくわ、 油揚げ	かぼちゃ、すいか、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、ねぎ、ひじき
8 水	ごはん 肉じゃが ちりめんピーマン炒め 冬瓜トマトスープ	牛乳 蒸しとうもろこし おかし	米、じゃがいも、こん にやく、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウイン ナー、しらす干し、脱 脂粉乳、ごま	たまねぎ、とうもろこし、ホールトマト缶 詰、にんじん、とうがんと、ピーマン、オク ラ、いんげん、赤ピーマン
9 木	ピビンパ わかめスープ すいか	牛乳 こさりのクッキークリームパン	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り 豆腐、ごま	もやし、すいか、にんじん、ごまつな、た まねぎ、えのきたけ、ねぎ、干しいた け、カットわかめ
10 金	玄米入りごはん 夏マーボー ちくわとごぼうの磯辺揚げ 夏野菜のスープ	手作りヨーグルト おかし(きらずあげ)	米、発芽玄米、砂糖、 油、片栗粉、小麦粉、 ごま油	ヨーグルト、生揚げ、 ちくわ、豚ひき肉、ウ ィンナー、豆みそ	トマト、なす、たまねぎ、ごぼう、レタス、 ピーマン、オクラ、えだまめ しょうが、あおのり
11 土	休園です				
12 日					
13 月	8月13日～15日まで休園です。楽しい夏休みをお過ごし下さい。				
14 火	休み明けに楽しい体験話をきかせてもらうのを				
15 水	楽しみにしています。				

※食材は記載と変更になる場合があります。

※玄関の給食サンプルのところに、食に関するご意見ノートをおいています。

※何でもお気軽に声をおかけください。



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
16 木	任意保育期間です。保育の方はお弁当を持参して下さい。				
17 金					
18 土					
19 日					
20 月	ごはん 魚フライ 春雨サラダ コンソメスープ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、三温糖、はるさ め、なたね油、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、 凍り豆腐	トマト、きゅうり、にんじん、えのきた け、ねぎ、カットわかめ
21 火	ごはん なすグラタン ナムル サーモンクリームシチュー	メロン 手作りヨーグルト おかし	米、マカロニ、ごま 油、油	ヨーグルト(加糖)、さ け、チーズ、豚ひき 肉、牛ひき肉、脱脂 粉乳、ごま	たまねぎ、大豆もやし、なす、ホールト マト缶詰、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、コーン缶、メロン、オクラ
22 水	ハヤシライス サラダ	牛乳 こさりの黒糖スティックパン	米、もち麦、パン、 じゃがいも、三温糖、 ごま油	牛乳、牛肉、ツナ水 煮缶	たまねぎ、にんじん、リーフレタス、ト マト、きゅうり、えだまめ、いんげん
23 木	ごはん 五目豆 赤魚のから揚げ 冬瓜カレー汁	ぶどう 牛乳 手作りマヨチーズトースト	米、食パン、こんにゃ く、マヨネーズ(卵な し)、油、片栗粉、から 揚げ粉	牛乳、あかうお、豚ひ き肉、だいず、粉チー ズ、ウインナー、ちく わ	とうがん、にんじん、ぶどう、たまね ぎ、ピーマン、オクラ、コーン缶 ごぼう、あおのり
24 金	ごはん チヂミ ちりめん酢の物 味噌汁	牛乳 手作りわらび餅	米、じゃがいも、砂 糖、片栗粉、小麦粉、 上新粉、はるさめ、ご ま油	牛乳、卵、むぎえび、 きな粉、豆みそ、しら す干し、油揚げ	にんじん、みかん缶、キャベツ、にら、 たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、カッ トわかめ
25 土	かやくご飯 豚汁 ぶどう	牛乳 おかし	米、さといも、こん にやく	牛乳、鶏肉、豚肉、豆 みそ、木綿豆腐、油 揚げ、しらす干し	にんじん、ぶどう、だいこん、ごぼう、 糸みつば、ねぎ、干しいたけ
26 日					
27 月	ごはん 焼魚 ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、じゃがいも、マヨ ネーズ(卵なし)	牛乳、さけ、豆みそ、 ウインナー、油揚げ	かぼちゃ、もやし、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ
28 火	ごはん スペイン風オムレツ タキギ和え コンソメスープ	ぶどう 牛乳 手作り豆腐みたらし団子	米、白玉粉、じゃがい も、砂糖、片栗粉、ご ま油	牛乳、絹ごし豆腐、 卵、ウインナー、ちく わ、ごま	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ぶどう、 にんじん、えのきたけ、トマト、ねぎ、 ピーマン、ひじき
29 水	ごはん 鶏のから揚げ パンサンスー 味噌汁	牛乳 蒸しとうもろこし おかし	米、から揚げ粉、三温 糖、はるさめ、ごま 油、片栗粉、なたね 油	牛乳、鶏肉、絹ごし豆 腐、豆みそ、ウイン ナー、油揚げ、ごま	とうもろこし、なす、だいこん、きゅうり、 オクラ、カットわかめ
30 木	きつねご飯 トックスープ ぶどう	牛乳 こさりの クリームパン	米、もち、パン、三温 糖、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、 卵、ごま	にんじん、ぶどう、ねぎ、焼きのり、干 しいたけ
31 金	夏野菜カレー サラダ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、も ち麦、油、マヨネーズ (卵なし)	牛乳、豚ひき肉、ウイ ンナー、粉チーズ	たまねぎ、なす、レタス、かぼちゃ、 ピーマン、にんじん、きゅうり、ホール トマト缶詰、オクラ、コーン缶