

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	木	ごはん 八宝菜 しょうまい のっぺり汁	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)、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、粉チーズ	にんじん、ほうさい、もやし、だいこん、たまねぎ、メロン、ピーマン、ねぎ、ごぼう、あおのり、干しいたけ
2	金	ごはん ポークビーンズ タキギ和え ポタージュ	牛乳 こさりの 黒糖スティックパン	米、パン、じゃがいも、ごま油	牛乳、豚肉、だいず、ちくわ、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、かぼちゃ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、ひじき
3	土	ソース焼きそば スタミナスープ メロン	牛乳 おかし	焼きそばめん、こんにゃく、油	牛乳、豚肉、牛肉、ちくわ、焼き豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、メロン、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、あおのり
4	日					
5	月	ごはん コロッケ 中華サラダ 冬瓜トマトスープ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、三温糖、はるさめ、ごま油、油	牛乳、鶏肉、ウイナー、脱脂粉乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、とうがん、にんじん、ブロッコリー、オクラ、ひじき
6	火	ごはん 肉じゃが チャップキエ 石狩汁	手作り フルーツポンチ	じゃがいも、米、はるさめ、こんにゃく、油、ごま油	さけ、ウイナー、豚ひき肉、豆みそ、カルピス、木綿豆腐	すいか、にんじん、だいこん、みかん缶、バナナ、たまねぎ、メロン、にら、いんげん、赤ピーマン、白ねぎ、ごぼう、干しいたけ
7	水	ハヤシライス サラダ	牛乳 あげぱん	米、パン、じゃがいも、押麦、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
8	木	ごはん ししゃものから揚げ ひじきの五目煮 味噌汁	牛乳 蒸しとうもろこし おかし	米、さつまいも、油、片栗粉、こんにゃく、ごま油	牛乳、ししゃも、豆みそ、ちくわ、油揚げ	とうもろこし、すいか、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき
9	金	玄米入りごはん 夏マーボー ごぼうのから揚げ 夏野菜の中華風スープ	手作りヨーグルト 玄米フレーク	米、芽芽玄米、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま油、はるさめ	ヨーグルト(加糖)、生揚げ、豚ひき肉、ウイナー、豆みそ	トマト、なす、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、チンゲンサイ、オクラ、えだまめ、しょうが
10	土	かやくご飯 豚汁 ぶどう	牛乳 ドーナツ	米、さといも、こんにゃく	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
11	日					
12	月	<p>休園です</p>				
13	火	<p>8/13~15は夏季休園です</p>				
14	水					
15	木					
16	金	<p>8/16, 17は任意保育です お弁当を持参してください</p>				
17	土					
18	日					

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
19	月	ごはん いわしフライ 春雨サラダ コンソメスープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、油、三温糖、はるさめ、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶	キャベツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
20	火	ごはん なすグラタン ナムル 味噌汁	牛乳 手作りわらび餅	米、片栗粉、砂糖、マカロニ、ごま油	牛乳、チーズ、きな粉、豆みそ、豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ、ごま	大豆もやし、かぼちゃ、ほうれんそう、なす、ホールトマト缶詰、たまねぎ、おおさかしろな、ぶどう、にんじん
21	水	中華どんぶり 春雨スープ	牛乳 蒸しとうもろこし おかし	米、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	とうもろこし、たまねぎ、ほうさい、にんじん、もやし、だいこん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
22	木	ごはん 赤魚のから揚げ 五目豆 冬瓜カレー汁	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、こんにゃく、油、片栗粉、から揚げ粉	牛乳、あかうお、だいず、ウイナー、ちくわ	とうがん、にんじん、ぶどう、たまねぎ、オクラ、ピーマン、コーン缶、ごぼう
23	金	ごはん ちりめんのかき揚げ 味噌汁	手作りヨーグルト おかし	米、じゃがいも、小麦粉、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、卵、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、カットわかめ
24	土	親子丼 けんちん汁 なし	牛乳 こさりのクリームパン	米、パン、さといも	牛乳、卵、鶏肉、豚肉、油揚げ、凍り豆腐	たまねぎ、なし、だいこん、にんじん、ごぼう、白ねぎ、ねぎ、焼きのり
25	日					
26	月	ピピンバ 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
27	火	きつねご飯 トックスープ なし	牛乳 手作り スイート パンフキン	米、もち、砂糖、三温糖、ごま油、小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、脱脂粉乳、ごま	かぼちゃ、なし、にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
28	水	ごはん 鶏のから揚げ ハンサンスープ 味噌汁	牛乳 手作りみかん寒天 おかし	米、から揚げ粉、三温糖、砂糖、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、ウイナー、油揚げ、ごま	みかん濃縮果汁、なす、だいこん、きゅうり、オクラ、かんてん(粉)、カットわかめ
29	木	ごはん 焼魚 ポテトサラダ マカロニシチュー	牛乳 手作り 豆腐みたらし団子	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、上新粉、マカロニ、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ウイナー、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、ぶどう、きゅうり、いんげん、コーン缶
30	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、油、押麦、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、豚ひき肉、ウイナー、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
31	土	フルコギ丼 ビーフンスープ メロン	牛乳 おかし	米、油、ピーン、砂糖	牛乳、牛肉、ウイナー、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、切り干しいたけ、干しいたけ

※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。

