

あいしんほいくえん  
**愛信保育園**

| に<br>ち<br>日 | よう<br>曜 | 昼食献立名                                                                                | 3時おやつ                 | 材料（昼食と午後おやつ）                         |                                       |                                                          |
|-------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|             |         |                                                                                      |                       | ねつ ちから<br>熱と力になるもの                   | ち にく<br>血や肉や骨になるもの                    | からだ ちょうし となの<br>体の調子を整えるもの                               |
| 17          | 月       | ビビンパ<br>わかめスープ                                                                       | 牛乳<br>手作りわらびもち        | 米、片栗粉、砂糖、ごま油                         | 牛乳、豚ひき肉、きな<br>粉、ごま                    | もやし、にんじん、こまつな、たまね<br>ぎ、えのきたけ、ねぎ、干しいた<br>け、わかめ            |
| 18          | 火       | ごはん<br>千千ミ<br>ナムル<br>大根と豚肉のスープ                                                       | 牛乳<br>蒸しとうもろこし        | 米、小麦粉、上新粉、ごま油                        | 牛乳、豚肉、卵、ごま                            | とうもろこし、もやし、だいこん、こ<br>まつな、にんじん、にら、たまねぎ、<br>オレンジ           |
| 19          | 水       | 夏野菜カレー<br>きゅうりとコーンのサラダ                                                               | 牛乳<br>バナナ             | 米、玄米、油、ごま油                           | 牛乳、豚ひき肉、粉チー<br>ズ、ごま                   | バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじ<br>ん、かぼちゃ、コーン、トマト缶、な<br>す、ピーマン、オクラ     |
| 20          | 木       | ごはん なっとう<br>焼魚<br>ポテトサラダ<br>みどしる                                                     | 牛乳<br>手作り黒糖ケーキ        | 米、じゃがいも、上新粉、マ<br>ヨネーズ（卵なし）、黒砂<br>糖、油 | 牛乳、さわら、納豆、調<br>製豆乳、木綿豆腐、豆み<br>そ、ウインナー | すいか、にんじん、たまねぎ、きゅう<br>り、ねぎ、わかめ                            |
| 21          | 金       | 玄米入りごはん<br>夏マーボー<br>ごぼうのからあげ<br>夏野菜の中華風スープ                                           | 牛乳<br>手作り<br>フルーツポンチ  | 米、玄米、米粉、油、片栗<br>粉、砂糖、はるさめ、ごま油        | 生揚げ、豚ひき肉、カル<br>ビス、ウインナー、豆み<br>そ       | ごぼう、みかん缶、バナナ、なす、と<br>うがん、たまねぎ、オクラ、トマト<br>缶、メロン、ピーマン、しょうが |
| 22          | 土       | かやくごはん<br>とんじる<br>りんご                                                                | 牛乳<br>おかし             | 米、こんにやく                              | 牛乳、鶏肉、豚肉、豆み<br>そ、木綿豆腐、油揚げ             | りんご、かぼちゃ、にんじん、だいこ<br>ん、糸みつば、ねぎ、ごぼう、干しし<br>いたけ            |
| 23          | 日       |  |                       |                                      |                                       |                                                          |
| 24          | 月       | ごはん<br>マーボー豆腐<br>しゅうまい<br>けんちん汁                                                      | 牛乳<br>スティックゼリー<br>おかし | 米、さといも、片栗粉、ごま<br>油                   | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき<br>肉                      | だいこん、たまねぎ、にんじん、に<br>ら、ねぎ、ごぼう、干しいたけ                       |
| 25          | 火       | ごはん<br>アドボ（鶏の煮込み料理）                                                                  | 牛乳<br>スト              | 米、じゃがいも、上新粉、砂<br>糖、油                 | 牛乳、鶏肉、豚肉、チー<br>ーズ                     | たまねぎ、バナナ、とうがん、なす、<br>オクラ                                 |

ト 田 ト 田

| にち<br>日 | よう<br>曜 | ちゅうしよくこんがて めい<br>昼食献立名                     | じ<br>3時おやつ                            | ざいりよう ちゅうしよく ごこ<br>材料（昼食と午後おやつ）                 |                                              |                                                          |
|---------|---------|--------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|         |         |                                            |                                       | ねつ ちから<br>熱と力になるもの                              | ち にく<br>血や肉や骨になるもの                           | からだ ちゅうしよく どの<br>体の調子を整えるもの                              |
| 17      | げつ<br>月 | ビビンバ<br>わかめスープ                             | 牛乳<br>手作りわらびもち                        | 米、片栗粉、砂糖、ごま油                                    | 牛乳、豚ひき肉、きな<br>粉、ごま                           | もやし、にんじん、こまつな、たまね<br>ぎ、えのきたけ、ねぎ、干しいた<br>け、わかめ            |
| 18      | か<br>火  | ごはん<br>千千ミ<br>ナムル<br>大根と豚肉のスープ             | 牛乳<br>蒸しとうもろこし                        | 米、小麦粉、上新粉、ごま油                                   | 牛乳、豚肉、卵、ごま                                   | とうもろこし、もやし、だいこん、こ<br>まつな、にんじん、にら、たまねぎ、<br>オレンジ           |
| 19      | すい<br>水 | 夏野菜カレー<br>きゅうりとコーンのサラダ                     | 牛乳<br>バナナ                             | 米、玄米、油、ごま油                                      | 牛乳、豚ひき肉、粉チー<br>ズ、ごま                          | バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじ<br>ん、かぼちゃ、コーン、トマト缶、な<br>す、ピーマン、オクラ     |
| 20      | もく<br>木 | ごはん なっとう<br>焼魚<br>ポテトサラダ<br>みそしる           | 牛乳<br>手作り黒糖ケーキ                        | 米、じゃがいも、上新粉、マ<br>ヨネーズ（卵なし）、黒砂<br>糖、油            | 牛乳、さわら、納豆、調<br>製豆乳、木綿豆腐、豆み<br>そ、ウインナー        | すいか、にんじん、たまねぎ、きゅう<br>り、ねぎ、わかめ                            |
| 21      | きん<br>金 | 玄米入りごはん<br>夏マーボー<br>ごぼうのからあげ<br>夏野菜の中華風スープ | 牛乳<br>フルーツポンチ                         | 米、玄米、米粉、油、片栗<br>粉、砂糖、はるさめ、ごま油                   | なまあ ぶた にく<br>生揚げ、豚ひき肉、カル<br>ビス、ウインナー、豆み<br>そ | ごぼう、みかん缶、バナナ、なす、と<br>うがん、たまねぎ、オクラ、トマト<br>缶、メロン、ピーマン、しょうが |
| 22      | ど<br>土  | かやくごはん<br>とんじる<br>りんご                      | 牛乳<br>おかし                             | 米、こんにゃく                                         | 牛乳、鶏肉、豚肉、豆み<br>そ、木綿豆腐、油揚げ                    | りんご、かぼちゃ、にんじん、だいこ<br>ん、糸みつば、ねぎ、ごぼう、干しし<br>いたけ            |
| 23      | にち<br>日 |                                            |                                       |                                                 |                                              |                                                          |
| 24      | げつ<br>月 | ごはん<br>マーボー豆腐<br>しょうまい<br>けんちん汁            | 牛乳<br>スティックゼリー<br>おかし                 | 米、さといも、片栗粉、ごま<br>油                              | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき<br>肉                             | だいこん、たまねぎ、にんじん、に<br>ら、ねぎ、ごぼう、干しいたけ                       |
| 25      | か<br>火  | ごはん<br>アドボ（鶏の煮込み料理）<br>シニガンスープ<br>バナナ      | 牛乳<br>フット<br>（チーズ入り米粉おしパン）<br>（フィリピン） | 米、じゃがいも、上新粉、砂<br>糖、油、片栗粉、ごま油                    | 牛乳、鶏肉、豚肉、チー<br>ズ                             | たまねぎ、バナナ、とうがん、なす、<br>オクラ                                 |
| 26      | すい<br>水 | ごはん<br>焼きししゃも<br>五目豆<br>みそしる               | 牛乳<br>こさりのメロンパン                       | 米、パン、さつまいも、こんにゃく、油                              | 牛乳、ししゃも、だい<br>ず、豆みそ、ちくわ                      | にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、<br>わかめ                                 |
| 27      | もく<br>木 | ごはん<br>鶏のからあげ<br>パンサンサー<br>カレーチャウダー        | 牛乳<br>フルーツヨーグルト                       | 米、じゃがいも、片栗粉、砂<br>糖、はるさめ、ごま油、油                   | ヨーグルト（加糖）、鶏肉、<br>ツナ水煮、ウインナー、<br>ごま           | バナナ、たまねぎ、きゅうり、だいこ<br>ん、みかん缶、コーン                          |
| 28      | きん<br>金 | ごはん<br>なすグラタン<br>青菜とれんこんのごまあえ<br>コンソメスープ   | お茶<br>わかめおにぎり                         | 米、じゃがいも、マカロニ、<br>ごま油                            | チーズ、豚ひき肉、牛ひ<br>き肉、ごま                         | トマト缶、たまねぎ、なす、れんこ<br>ん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、わ<br>かめ              |
| 29      | ど<br>土  | ウインナーチャーハン<br>はるさめスープ<br>なし                | 牛乳<br>おかし                             | 米、はるさめ、ごま油                                      | 牛乳、ウインナー、絹ご<br>し豆腐                           | なし、にんじん、白ねぎ、ピーマン、<br>ねぎ、わかめ、コーン                          |
| 30      | にち<br>日 |                                            |                                       |                                                 |                                              |                                                          |
| 31      | げつ<br>月 | ごはん<br>にくじゃが<br>ちりめんニラいため<br>石狩じり          | 牛乳<br>手作り<br>マヨチーズトースト                | 米、じゃがいも、食パン、こ<br>んにゃく、マヨネーズ（卵な<br>し）、ピーマン、油、ごま油 | 牛乳、さけ、牛肉、木綿<br>豆腐、豆みそ、粉チー<br>ズ、しらす干し、ごま      | にんじん、たまねぎ、だいこん、に<br>ら、白ねぎ、いんげん、あおのり                      |