

日	曜	献立名	主な食材	朝のおやつ	午後のおやつ	除去食 (代替品)	
1	木	パン れんこんハンバーグ 春雨ソテー ビーンズサラダ ひじきスープ	鶏挽肉 玉葱 蓮根 牛乳 パン粉 春雨 人参 レタス コーン 大豆 玉葱 卵なしベーコン 胡瓜 マヨドレ ひじき 豆腐 法蓮草	チーズ	二色ういろろ		
2	金	梅ご飯 澄まし汁 豚ともやしの胡麻味噌炒め ボン酢サラダ	梅干し 白す干し 豚肉 ピーマン もやし 人参 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ボン酢 豆腐 しめじ 三つ葉	バナナ	黒糖蒸しパン		
3	土	夏野菜カレー ささみサラダ 果物	豚肉 茄子 トマト 南瓜 ピーマン カレールウ キササミ キャベツ 春雨		胚芽スティック ミニゼリー		
5	月	ご飯 麻婆春雨 南瓜煮 だしポン酢和え 味噌汁	豚挽肉 春雨 玉葱 南瓜 キャベツ 人参 白す干し 法蓮草 玉葱 わかめ えのき	ごぼう スナック	豆乳もち		
6	火	ご飯 枝豆の卵焼き 冬瓜そぼろ煮 キャベツのツナ和え 味噌汁	卵 枝豆 人参 玉葱 バター 冬瓜 鶏ミンチ キャベツ ツナ 小松菜 しめじ 油揚げ	胡瓜 煮干し	かき氷 おにぎり	枝豆の おやき	
7	水	ご飯 松風焼 澄まし汁 五目煮豆 おかか和え	鶏ミンチ 玉葱 葱 パン粉 牛乳 キャベツ 法蓮草 人参 かつお節 大豆 人参 干椎茸 筍水煮 蓮根 牛蒡 蒟蒻 麩 玉葱 わかめ	りんご	ぶどうカルピスゼ リー クラッカー		
8	木	流しそうめん 揚げじゃがの旨煮 オクラの梅和え	そうめん 油揚げ 干し椎茸 ねぎ 卵なしかまぼこ 牛肉 じゃが芋 いんげん オクラ 梅干し	チーズ	南瓜クッキー		
9	金	磯ご飯 小松菜のみぞれ和え 豚となすのケチャップ炒め 味噌汁	枝豆 人参 わかめ 豚肉 なす 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 しめじ 人参 白す干し 大根 南瓜 玉葱	人参煮 するめ	抹茶寒天		
10	土	ご飯 麻婆豆腐 おかか煮 もやしサラダ 味噌汁	豚挽肉 豆腐 玉葱 蒟蒻 もやし 卵なし竹輪 人参 じゃが芋 油揚げ 葱		きな粉ウエハース ミニゼリー		
13	火	お盆期間保育				お菓子 果物	
14	水					お菓子 ゼリー	
15	木					お菓子 果物	
16	金					お菓子 ゼリー	
17	土	ご飯 八宝菜 澄まし汁 牛蒡のごま煮 ボン酢サラダ	豚肉 白菜 玉葱 人参 椎茸 筍水煮 ピーマン 牛蒡 キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 豆腐 えのき 三つ葉		ねじりん棒 果物		
19	月	ご飯 鯖の煮付け 味噌汁 ひじき煮 法蓮草の胡麻和え	鯖 ひじき 人参 油揚げ 絹さや 法蓮草 もやし 玉葱 しめじ わかめ	胡瓜 昆布	マカロニきな粉		
20	火	ご飯 豚と野菜の甘酢炒め 味噌汁 金時豆甘煮 チーズのサイコロサラダ	豚肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルーム 金時豆 チーズ レタス 胡瓜 トマト マヨネーズ キャベツ しめじ 葱	畑の クラッカー	かき氷 おにぎり	コーン マヨドレ	
21	水	ご飯 鶏の蜂蜜醤油焼 味噌汁 茄子とピーマンの炒め煮 ブロッコリーおかか和え	鶏肉 茄子 ピーマン ブロッコリー 人参 かつお節 じゃが芋 えのき わかめ	人参煮 昆布	いちごミルク寒天		
22	木	パン ヒレカツ オーロラソース和え わかめスープ 果物	ロールパン 豚ヒレ肉 コーンスターチ パン粉 キャベツ 胡瓜 トマト マヨドレ わかめ 玉葱 コーン	チーズ	青のりラスク		
23	金	お弁当の日			バナナ	オレンジヨーグルト シャーベット クラッカー	
24	土	肉みそスパゲッティ すまし汁 鮭の西京焼き もやしのナムル	スパゲッティ 豚挽肉 人参 玉葱 もやし グリーン ピース 鮭 もやし 人参 法蓮草 麩 えのき 三つ葉				
26	月	ご飯 豚肉と茄子の南蛮漬け オクラとひじきのサラダ ツナサラダ 味噌汁	豚肉 茄子 ピーマン 玉葱 ひじき オクラ マヨドレ キャベツ ツナ 胡瓜 トマト マヨド レ 豆腐 えのき ねぎ	野菜 スティック	ぶどうゼリー おにぎり		
27	火	ご飯 鶏のチーズ焼き 南瓜のいとこ煮 澄まし汁 ひじきのドレッシング和え	鶏肉 チーズ 南瓜 小豆 ひじき 胡瓜 かいわれ 人参 そうめん 卵なしかまぼこ ねぎ	人参煮 するめ	きな粉クッキー	高野豆腐 マヨドレ	
28	水	ご飯 鶏と大豆の揚げ煮 味噌汁 蓮根サラダ コーンキャベツ	鶏肉 人参 さつま芋 大豆 法蓮草 蓮根 胡瓜 人参 マヨドレ キャベツ コーン さつま芋 しめじ わかめ	りんご	レアチーズケーキ		
29	木	冷やしラーメン 豚の三杯酢煮 ゆかりサラダ	中華麺 茄子 胡瓜 油揚げ 豚肉 キャベツ 胡瓜 トマト	チーズ	ヨーグルトケーキ クラッカー		
30	金	ハヤシライス 南瓜サラダ 春雨の酢の物 とうもろこし	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルーム ハヤシルウ 南瓜 胡瓜 コーン 春雨 胡瓜 わかめ しらす干し とうもろこし	胡瓜 煮干し	ジャムサンド		
31	土	中華丼 ツナじゃが キャベツの酢の物 味噌汁	豚肉 白菜 玉葱 人参 椎茸 筍水煮 ピーマン じゃが芋 ツナ キャベツ 白す干し えのき 油揚げ わかめ		黒ごまかりん糖 果物		

※午後のおやつには牛乳がつきます。

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。