

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後
1	火	わかめごはん 炒り豆腐 さつま芋のレモン煮 みそ汁（小松菜、えのき） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 さつまいも	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	乾しいたけ レモン果汁 カットわかめ にんじん ねぎ、スイートコーン こまつな、えのきたけ	せんべい 麦茶 牛乳 焼きとうもろこし 麦茶 牛乳	
15							
2	水	ごはん コクうま肉野菜炒め みそ汁（もやし、油揚げ） 果物（すいか） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ ポテト	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	青ピーマン キャベツ りょくとうもやし にんじん たまねぎ すいか、あおのり	ビスケット 麦茶 牛乳 青のりポテト 麦茶 牛乳	
16							
3	木	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 切干といんげんの煮物 みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス粉	みそ さけ 豚ひき肉 かつお節 牛乳	切干大根 いんげん、あおのり コンホールの缶詰 コンクリーム缶詰 にんじん、キャベツ なす、たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 お好み焼き 麦茶 牛乳	
17							
4	金	ごはん 芋煮 甘酢あえ（冬瓜） みそ汁（豆腐、わかめ） 麦茶	精白米 うるち米 さといも 上白糖 ごま油 調合油 ホットケーキミックス粉	牛肉 木綿豆腐 みそ アレルギーフリーウインナー 牛乳	糸こんにゃく カットわかめ ねぎ にんじん とうがん きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 アメリカンドッグ 麦茶 牛乳	
18							
5	土	和風ツナおろしスパゲティ スープ（チンゲン菜、しめじ） 果物（もも缶） 麦茶	スパゲティ オリーブ油 スティックパン	ツ缶 牛乳	黄桃缶 焼きのり チンゲンサイ ぶなしめじ だいこん	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
19							
7	月	【七夕】 ゆかりごはん 焼きコロッケ アスパラとトマトのサラダ 七夕そうめん汁 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ポテト 乾燥パン粉 上白糖、そうめん ノンエッグマヨネーズ	豚ひき肉 牛乳	トマト、黄桃缶 オクラ、ぶどうジュース アスパラガス ふりかけ ゆかり にんじん、みかん缶 たまねぎ、寒天	クラッカー 麦茶 牛乳 【七夕おやつ】 ゼリー入りフルーツポンチ 麦茶、牛乳	
8							
22	火	ごはん 太刀魚の南蛮漬 白菜と胡瓜の磯和え みそ汁（なめこ、長ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 たい焼き	たちうお みそ 牛乳	青ピーマン 焼きのり はくさい にんじん ねぎ、きゅうり なめこ、たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 たい焼き 麦茶 牛乳	
9							
30	水	ごはん 鶏つくね 千草煮（小松菜） みそ汁（切干大根、麩） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 片栗粉 小町麩 ポテト	鶏ひき肉 油揚げ みそ ツ缶 牛乳	切干大根 にんじん たまねぎ こまつな 青ピーマン	ビスケット 麦茶 牛乳 ツナピーマンおにぎり 麦茶 牛乳	
10							
24	木	ごはん 白身魚の煮物 ビーフンとパプリカのソテー みそ汁（チンゲン菜、大根） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ビーフン ごま油 調合油 ホットケーキミックス粉	シルバー アレルギーフリーベーコン みそ 牛乳	赤パプリカ チンゲンサイ コンホールの缶詰 だいこん しょうが ハイン缶、ハインジュース	ヨーグルト 麦茶 パイナップルケーキ 麦茶 牛乳	
11							
25	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ゴーヤ入りツナサラダ みそ汁（しいたけ、南瓜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ 揚げ玉 干しうどん	鶏肉 ツ缶 みそ 牛乳	マーマレードジャム キャベツ にがうり しいたけ かぼちゃ カットわかめ、ねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 冷やしたぬきうどん 麦茶 牛乳	
12							
26	土	肉みそめん スープ（わかめ、もやし） 果物（パイン缶） 麦茶	調合油 上白糖 そうめん ごま油 黒糖ロールパン	豚ひき肉 みそ 牛乳	ハイン缶 トマト カットわかめ りょくとうもやし にんじん、きゅうり たまねぎ、しょうが	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
14							
28	月	夏野菜カレーライス 青菜とコーンの和え物 みそ汁（人参、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 アレルギーフリーカレー粉 りんごジャム ごま油、上白糖 ホットケーキミックス粉	豚肉 みそ 牛乳	トマト、たまねぎ コンホールの缶詰、なす ほうれんそう、にんじん ぶなしめじ、かぼちゃ にんにく、しょうが オレンジジュース、みかん缶	クラッカー 麦茶 牛乳 みかん入りオレンジ蒸しパン 麦茶 牛乳	
29							
29	火	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮付け みそ汁（じゃが芋、キャベツ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 じゃがいも ホットケーキミックス粉	鶏ひき肉 みそ さけ 牛乳	乾燥ひじき キャベツ にんじん しらたき 干しぶどう	せんべい 麦茶 牛乳 レーズンクッキー 麦茶 牛乳	
31							
31	木	ごはん すずきの香り揚げ 南瓜サラダ（ハム） みそ汁（胡瓜、オクラ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 精白米 もち米 片栗粉、ごま油	アレルギーフリーハム みそ すずき 豚ひき肉 牛乳	オクラ、たまねぎ きゅうり かぼちゃ あおのり 乾きくらげ にんじん	ヨーグルト 麦茶 真珠蒸し 麦茶 牛乳	
23							
23	水	【お誕生日会】 サンドイッチ（ツナ&あんずジャム） トマトとブロッコリーのフレンチサラダ コーンスープ（乳なし） 麦茶	食パン 上白糖 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 あんずジャム プリン	ツ缶 生クリーム 牛乳	ブロッコリー パセリ粉 トマト コンホールの缶詰 コンクリーム缶詰 きゅうり、みかん缶	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。