



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料 食べたことがない食材がありましたら、 当日までにご家庭で食べておいてください。
1	木	せんべい	玄米ごはん さつま芋の味噌汁 夏野菜の味噌炒め きゅうりの酢の物	ミルクココア コーン入りケーキ	玄米 鯉昆布だし さつま芋 えのき わかめ 豚肉 なす ビーマン 人参 きゅうり もやし 脱脂粉乳 ココア バター コーン サラダチーズ
2	金	手作り麩菓子	玄米ごはん 冬瓜とニラの中華スープ ししゃも(末:ホキ)の磯辺揚げ 野菜の焼き浸し	オレンジ かんぱん(末:ビスケット)	玄米 鯉昆布だし 春雨 ニラ 冬瓜 人参 ししゃも てんぷら粉 南瓜 いりごま 青のり オクラ トマト オレンジ 乾パン マリービスケット
3	土	クラッカー	カレーうどん レタスのサラダ 金時豆の煮豆 棒チーズ	牛乳 せんべい	うどん麺 鯉昆布だし カレールウ 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ レタス トマト きゅうり ごま油 いりごま 金時豆 棒チーズ 牛乳 雪の宿
5	月	せんべい	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 ホキの煮つけ 切干大根のハリハリ漬け	ミルクココア きな粉ラスク	玄米 鯉昆布だし 木綿豆腐 人参 油揚げ わかめ 小葱 ホキ 切干大根 昆布 生姜 ゆかり ココア 脱脂粉乳 食パン バター きな粉
6	火	バナナ	玄米ごはん わかめの味噌汁 高野豆腐のごま煮 レタスのお浸し	なす入り中華まん	玄米 鯉昆布だし つゆ麩 じゃが芋 人参 わかめ 玉ねぎ 高野豆腐 練りごま レタス もやし 干し椎茸 春雨 なす おから 豚肉 ごま油
7	水	牛乳 いりこ	雑穀入り玄米ごはん 夏野菜の味噌汁 鮭のチーズパン粉焼き わかめとじゃこの酢の物	七たぜりー 棒チーズ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 南瓜 冬瓜 鮭 塩麴 パルメザンチーズ なす パン粉 きゅうり 春雨 わかめ しらす パイン缶 桃缶 棒チーズ
8	木	ふかし芋	玄米ごはん 厚揚げの味噌汁 鶏肉のごま味噌焼き 中華きゅうり	すいか	玄米 鯉昆布だし 厚揚げ 人参 わかめ 鶏肉 きゅうり しらす すりごま ごま油 しょうが すいか
9	金	ビスケット	玄米ごはん じゃが芋の味噌汁 ホキのカレー天ぷら 納豆和え	チーズわかめおにぎり	玄米 鯉昆布だし じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ わかめ 人参 小葱 ホキ てんぷら粉 カレー粉 納豆 オクラ 梅干し きゅうり サラダチーズ
10	土	クラッカー	玄米チャーハン 麩の味噌汁 じゃが芋の中華風炒め物 大豆の煮豆	棒チーズ せんべい	玄米 人参 ちくわ 深葱 鯉昆布だし ごま油 わかめ じゃが芋 厚揚げ ニラ 木綿豆腐 もみのり かつお節 大豆 棒チーズ きな粉せんべい
12	月	手作り麩菓子	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 厚揚げの香味焼き 酢の物	フルーツポンチ クラッカー	玄米 鯉昆布だし 南瓜 わかめ 油揚げ 小松菜 厚揚げ 深葱 きゅうり わかめ レタス 人参 すいか バナナ みかん缶 桃缶 パイン缶 レモン
13	火	おさつてボン	玄米ごはん 夏野菜のごま味噌汁 ホキのカレー塩麴焼き 切干大根の煮物	白玉冷やしぜんざい	玄米 鯉昆布だし いんげん オクラ 人参 南瓜 ホキ 塩麴 切干大根 いりごま カレー粉 ちくわ 油揚げ 白玉粉 絹ごし豆腐 小豆
14	水	ビスケット	雑穀入り玄米ごはん 豆腐の澄まし汁 マーボー茄子 寒天入り酢の物	チーズ焼きおにぎり	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 木綿豆腐 人参 わかめ 豚肉 干し椎茸 深葱 赤味噌 なす きゅうり トマト 寒天 ナチュラルチーズ
15	木	バナナ	玄米ごはん キャベツの味噌汁 夏野菜と白身魚のふんわり焼き きゅうりの昆布和え	牛乳 手作りカレーパン	玄米 鯉昆布だし キャベツ わかめ 玉ねぎ 小葱 白身魚のすり身 枝豆 しそ コーン きゅうり 昆布茶 塩昆布 牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 人参
16	金	せんべい	玄米ごはん オクラの味噌汁 ホキのカレー南蛮 納豆和え	バナナヨーグルト 昆布(末:クラッカー)	玄米 鯉昆布だし オクラ 油揚げ さつま芋 ホキ 玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり なす 納豆 わかめ ヨーグルト バナナ 昆布
17	土	クラッカー	鮭わかめごはん なす入り豚汁 トマトのしらす和え 金時豆の煮豆	オレンジゼリー ビスケット	玄米 鮭 わかめ 鯉昆布だし 豚肉 人参 なす 南瓜 しらたき トマト しらす 金時豆 みかん缶 オレンジジュース マリービスケット
19	月	せんべい	玄米ごはん 厚揚げの味噌汁 鯖の幽庵焼き ひじきの炒め煮	のり入りゆかりおにぎり	玄米 鯉昆布だし 厚揚げ わかめ もやし 鯖 ひじき 人参 こぼろ レモン しらたき ちくわ いりごま ゆかり もみのり
20	火	牛乳 バナナ	玄米ごはん ニラのごま味噌汁 高野豆腐と冬瓜の煮物 きゅうりの酢味噌和え	ミルクココア コーンチーズ蒸しパン	玄米 鯉昆布だし ニラ 人参 もやし 冬瓜 いんげん 高野豆腐 オクラ いりごま ごま油 きゅうり ココア 脱脂粉乳 コーン サラダチーズ
21	水	ビスケット	☆☆誕生日☆☆ 塩麴トマトピラフ 澄まし汁 鶏肉の彩り野菜あんかけ 揚げナスの中華浸し	すいか	玄米 トマト 塩麴 鯉昆布だし えのき 木綿豆腐 人参 わかめ 小葱 鶏肉 スズキニ パプリカ コーン 枝豆 なす オクラ 生姜 スイカ
22	木	海 の 日			
23	金	ス ポ ー ツ の 日			
24	土	いりこ	カレー焼きビーフン わかめスープ 夏野菜のちりめんかけ バナナ	ヨーグルト ビスケット	ビーフン 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン 鯉昆布だし わかめ トマト きゅうり しらす バナナ ヨーグルト マリービスケット
26	月	せんべい	玄米ごはん 麩の味噌汁 厚揚げのトマトチーズ焼き オクラのごま和え	ミルクくすもち(きな粉かけ) いりこ	玄米 鯉昆布だし つゆ麩 人参 わかめ 小葱 厚揚げ ナチュラルチーズ トマト 玉ねぎ オクラ きくらげ もやし レタス 牛乳 きな粉 いりこ
27	火	棒チーズ	玄米ごはん 春雨スープ ホキの味噌煮 レタスのナムル	牛乳 ココアアーモンドケーキ	玄米 鯉昆布だし 春雨 ニラ 木綿豆腐 人参 ホキ レタス もやし パプリカ いりごま ごま油 牛乳 バター ココア アーモンド
28	水	ビスケット	雑穀入り玄米ごはん 五目味噌汁 茄子のカレートマト煮 納豆和え	フルーツヨーグルト 昆布(末:クラッカー)	玄米 十六穀米 鯉昆布だし もやし 人参 木綿豆腐 えのき 鶏肉 なす 玉ねぎ トマト スズキニ 納豆 きゅうり ヨーグルト みかん缶 昆布
29	木	バナナ	玄米ごはん さつま芋の味噌汁 ホキのレモン塩麴焼き ゆでなすのおかか和え	ミルクココア 手作り麩菓子	玄米 鯉昆布だし さつま芋 人参 玉ねぎ わかめ ホキ レモン 塩麴 なす コーン かつお節 小葱 ココア 脱脂粉乳 つゆ麩
30	金	クラッカー	★★夏祭り★★ 焼きそば 塩麴から揚げ ウィンナー とうもろこし	かき氷(にじぐみ以上) フライドポテト	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ウスターソース 鶏肉 塩麴 コーン ウィンナー フライドポテト
31	土	いりこ	ロールパン 夏野菜カレー レタスの昆布和え バナナ	牛乳 せんべい	ロールパン 鯉昆布だし 豚肉 玉ねぎ トマト じゃが芋 カレールウ レタス 人参 もやし ニラ 昆布茶 塩昆布 バナナ 牛乳 ぼたぼた焼き

※13日(火)のおやつ「白玉冷やしぜんざい」…未満児さんは「白玉」→「さつま芋」です。

※未…にじ、そら、ひかりぐみ