



	副食	3時のおやつ	10時のおやつ	主食	献立に使用している食品
1 金	ツナエッグ チキンスープ もやしときゅうりのゆかり和え 納豆	すいか クラッカー	牛乳 えびまるせん	パン	卵 玉葱 人参 ビーマン ツナフレーク コンソメ もやし きゅうり カットわかめ 白ごま 鶏肉 キャベツ パセリ 納豆 もみのり
2 土	かしわご飯 豚汁	はぶ茶 動物ビスケット	牛乳 ひじきあられ	ご飯	鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう 豚肉 木綿豆腐 じゃがいも 大根 白滝 青葱
4 月	雑菜 チンゲン菜のスープ わかめのごま和え 納豆	牛乳 バスブーサ	牛乳 かぼちゃのクッキー	ご飯	牛肉 白ごま 卵 緑豆春雨 キャベツ 人参 青葱 カットわかめ えのき茸 きゅうり 鶏肉 チンゲン菜 玉葱 ホールコーン 納豆 鮭フレーク
5 火	かぼちゃとツナのグラタン 鶏肉と野菜の清汁 じゃこサラダ 納豆	スキムミルク トマト羹	牛乳 ふわふわチップ	ご飯	かぼちゃ ツナフレーク 鶏肉 玉葱 マーガリン 粉チーズ キャベツ きゅうり 人参 しらす干し 小松菜 大根 納豆 ちくわ ホールコーン
6 水	肉うどん トマトと豆腐のベーコンサラダ ぶどうゼリー	スキムミルク パナナ 英字ビスケット	牛乳 オレンジ	麺	干しうどん 牛肉 玉葱 人参 青葱 ベーコン 木綿豆腐 しらす干し トマト しそ ぶどうゼリー
7 木	シュンユイ サンラータン オクラのソテー 納豆	スキムミルク 梨 ねじりん棒カレー味	牛乳 チーズ	ご飯	白身魚 生姜 青葱 オクラ 豚肉 人参 たけのこ もやし じゃがいも 深葱 納豆 かまぼこ しそ
8 金	親子煮 ゴマみそスープ ひじきの和風サラダ 納豆	フルーチェ ミレービスケット	牛乳 カリポテスナック	ご飯	卵 鶏肉 白滝 玉葱 白菜 深葱 かまぼこ 芽ひじき きゅうり 人参 マヨドレ すりごま 豚肉 ビーフン キャベツ 納豆 削り節
9 土	じゃこと菜っ葉の混ぜご飯 ワンタンスープ	はぶ茶 豆乳クッキー	牛乳 かぼちゃポーロ	ご飯	しらす干し 小松菜 人参 白ごま 削り節 豚挽肉 鶏挽肉 ワンタンの皮 たけのこ ほうれん草 しいたけ
11 月	〇山の日〇				
12 火	高野豆腐のそぼろ煮 かまぼこの清汁 マカロニサラダ	スキムミルク オレンジ しおボンせん	牛乳 牛乳かりんとう	ご飯	高野豆腐 豚挽肉 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん 生姜 魚肉ソーセージ マカロニ きゅうり マヨドレ かまぼこ えのき茸 塩わかめ
13 水	そうめんちり 豆乳プリン	スキムミルク 黄桃缶 サラダおかき	牛乳 チーズクラッカー	麺	そうめん 鶏肉 玉葱 大根 白菜 人参 青葱 豆乳プリン
14 木	ハヤシライス 飲むヨーグルト	スキムミルク パイン缶 いちごちゃんクッキー	牛乳 きな粉ウエハース	ご飯	牛肉 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ 飲むヨーグルト
15 金	スパゲティナポリタン りんごとカルピスのゼリー	スキムミルク みかん缶 こつぶじゃがあられ	牛乳 お米のゴーフレット	麺	スパゲティ麺 豚肉 ベーコン 玉葱 ビーマン マッシュルーム バター コンソメ 粉チーズ りんごとカルピスのゼリー
16 土	焼きビーフン ヨーグルト	はぶ茶 あまからせん	牛乳 おからスナック	麺	ビーフン 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ビーマン もやし 生姜 干し椎茸 ヨーグルト
18 月	牛肉とコーンのソテー オクラのスープ ゆでいんげん 納豆	スキムミルク 白桃缶 薄焼きしょうゆせんべい	牛乳 クリームウエハース	ご飯	牛肉 ホールコーン 玉葱 人参 グリンピース マーガリン いんげん 鶏肉 トマト オクラ えのき茸 セロリ 納豆 ツナフレーク
19 火	ダル(豆のカレー) タンドリーチキン カチュンバルサラダ	牛乳 サモサ風ぎょうざ	牛乳 パナナ	ナン	牛肉 ゆで大豆 じゃがいも 玉葱 人参 さやいんげん カレールウ 鶏肉 豆乳 生姜 きゅうり トマト 赤ビーマン ホールコーン マヨドレ
20 水	人参みそつくね コーンと冬瓜のミルクスープ スパゲティサラダ 納豆	スキムミルク 梨 きな粉フィンガービス	牛乳 ポテトチップス	ご飯	豚挽肉 玉葱 人参 生姜 スパゲティ麺 ツナフレーク きゅうり マヨドレ ベーコン 牛乳 ホールコーン コーンクリーム 冬瓜 パセリ 納豆 塩わかめ
21 木	魚の竜田揚げ わかめスープ オレンジサラダ 納豆	イチゴアイス ひこうきビスケット	牛乳 チーズ	ご飯	白身魚 生姜 キャベツ きゅうり みかん缶 パセリ 塩わかめ 玉葱 青葱 納豆 オクラ 梅肉
22 金	ニラとチーズの卵焼き トマトと春雨のスープ 人参の甘煮 納豆	カルピス ベジタクッキー	牛乳 パイン缶	ご飯	卵 ニラ プロセスチーズ かにかまぼこ 玉葱 人参 鶏ひき肉 緑豆春雨 トマト 青葱 納豆 しそ
23 土	五目そうめん オレンジ	はぶ茶 とうもろこしあられ	牛乳 まんまるソフトせんべい	麺	そうめん 鶏肉 人参 ホールコーン きゅうり 干し椎茸 オレンジ
25 月	鶏肉のごま焼き えのきともやしのスープ かむかむ海藻サラダ 納豆	スキムミルク みかん缶 やさしいかりんとう	牛乳 ミルクビスケット	ご飯	鶏肉 白ごま カットわかめ 切干大根 キャベツ 人参 しらす干し ベーコン 玉葱 もやし えのき茸 パセリ 納豆 椎茸 梅肉
26 火	8月誕生会～五目ご飯、豚肉のピザ風オープン焼き、いんげんのごま炒め、 プチトマトときゅうりのサラダ、オクラの清汁～ジュース、ケーキ～				鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう みつば 豚肉 プチトマト ビーマン チーズ しらす干し きゅうり しそ さやいんげん かまぼこ オクラ 干し椎茸
27 水	えびの天ぷら タイビーエン 切干大根のあちら漬け 納豆	スキムミルク パナナ 畑のスナック	牛乳 黄桃缶	ご飯	えび 天ぷら粉 ツナフレーク 切干大根 きゅうり すりごま 豚挽肉 生姜 人参 玉葱 れんこん 緑豆春雨 納豆 なめ茸
28 木	ミートボールシチュートマト風味 キャベツの梅マヨサラダ ウィンナーソテー	はぶ茶 米粉のにんじんおやき	牛乳 オレンジ	パン	豚挽肉 玉葱 じゃがいも キャベツ ブロッコリー 人参 トマト缶 きゅうり ツナフレーク 梅肉 マヨネーズ ウィンナー
29 金	筑前煮 かぼちゃのみそ汁 小松菜としらすのごま和え 納豆	豆乳 カルピス蒸しパン	牛乳 おさかなポーロ	ご飯	鶏肉 厚揚げ じゃがいも 白滝 人参 大根 れんこん さやいんげん 小松菜 もやし しらす干し かぼちゃ 玉葱 青葱 納豆 岩のり
30 土	マーボーカレー丼 レタスのスープ	はぶ茶 あげまる	牛乳 クリームラスク	丼	豚挽肉 木綿豆腐 人参 玉葱 ゆで大豆 生姜 レタス ベーコン ホールコーン グリンピース



子どもの水分補給について

●ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、
夏バテにつながりやすくなります。

水分補給は、麦茶や水がおすすめです。

イオン飲料は、嘔吐や下痢、発熱時にはおすすめです、

日常的に飲むと甘い味に慣れてしまい、食事にも

影響するため気を付けましょう！



事務室横にサンプル展示を行っています。
また、毎月19日は食育の日となっています。
サンプル展示の横に旬の食べ物の展示を
行っていますので、お迎えの際にぜひ
ご覧ください。

