

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料、米は除く）	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
1	火	身体測定	鶏マヨネーズ トマト 小松菜の胡麻和え 王様スープ すいか	鶏肉 卵 トマト 小松菜 人参 もやし ごま ベーコン モロヘイヤ 玉ねぎ 豆腐 すいか	ヨーグルト	牛乳 みかんゼリー
2	水		焼きししゃも きんぴらごぼう ポイル野菜 ほうれん草の味噌汁 バナナ	ししゃも ごぼう ビーマン 人参 こんにゃく ごま ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ	牛乳 チーズ	牛乳 きな粉トースト
3	木		豚肉のハンガリー風煮込み スリッサー スティック野菜 もやしのコンソメスープ パイナップル	豚肉 トマト 玉ねぎ にんにく バター スパゲティー にんにく パセリ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ ベーコン パセリ パイナップル	豆乳 米菓子	アイスクリーム ウエハース
4	金	布団持ち帰り	コロッケ キャベツサラダ きのこの中華スープ オレンジ	豚肉 じゃが芋 さつまいも 玉ねぎ 卵 キャベツ ハム コーン チーズ きゅうり 人参 えのき しめじ 玉ねぎ 人参 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 甘辛せんべい
5	土				牛乳 サブレ	オレンジジュース 米菓子
7	月		冷やしうどん ミニ春巻き ツナの和風サラダ メロン	うどん わかめ ねぎ なると 春巻きの皮 玉ねぎ 椎茸 豚肉 生姜 春雨 人参 にんにく レタス きゅうり 人参 ツナ コーン メロン	牛乳 スティックパン	牛乳 マドレーヌ
8	火		ゴーヤチャンプル フライドポテト ポイル野菜 小松菜の味噌汁 すいか	ゴーヤ 豆腐 卵 豚肉 人参 ねぎ じゃが芋 コーン ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ 人参 すいか	牛乳 ポーロ	牛乳 ジャムフランス
9	水		揚げ餃子 中華和え わかめの中華スープ グレープフルーツ	ギョーザの皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 もやし ハム 春雨 卵 わかめ 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	豆乳 ビスケット	ヨーグルト サブレ
10	木	安全指導の日 絵本貸し出し 布団持ち帰り	五日焼きそば 野菜のゆかり和え わかめのすまし汁 すいか	中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 キャベツ ビーマン 青のり キャベツ きゅうり 人参 梅しそ わかめ 生揚げ 人参 玉ねぎ ねぎ すいか	牛乳 レーズンパン	牛乳 カナッペ
12	土				牛乳 米菓子	りんごジュース クラッカー
14	月		焼き魚 野菜ふりかけ きゅうりともやしのナムル 春雨の中華スープ オレンジ	赤魚 青菜 人参 ごま きゅうり もやし 人参 竹輪 ひじき ごま 春雨 ねぎ 玉ねぎ オクラ かにかま オレンジ	ヨーグルト	豆乳 ビスケット
15	火		ハヤシライス キャベツのドレッシング和え チーズ バナナ	豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ じゃがいも にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 ハム チーズ バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい
16	水	絵本返却	チンジャオロースー かぼちゃの煮物 小松菜の味噌汁 バナナ	豚肉 生姜 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ 小松菜 しめじ ねぎ バナナ	牛乳 あられ	おにぎり
17	木	食育の日	★鮭の塩こうじ焼き ★切り干し大根とベーコンの炒め物 高野豆腐の味噌汁 メロン	鮭 米こうじ 切り干し大根 ベーコン もやし ビーマン 高野豆腐 小松菜 ねぎ メロン	牛乳 バナナ	牛乳 ★ごまじゃこトースト
18	金	布団持ち帰り	焼き魚 竹輪の酢の物 かぼちゃの味噌汁 バナナ	鮭 ちくわ きゅうり キャベツ もやし 人参 ごま かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ バナナ	牛乳 ほん菓子	プリン
19	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
21	月		冷やし中華 チーズサラダ いりこの佃煮 オレンジ	中華麺 きゅうり 人参 もやし ハム 卵 ごま レタス 人参 きゅうり チーズ コーン しらす ごま オレンジ	牛乳 カルシウム煎餅	牛乳 焼きドーナツ
22	火		鯖の竜田揚げ 干草和え 煮豆 花麩のすまし汁 メロン	鯖 しょうが ほうれん草 人参 小松菜 えのきたけ ハム 金時豆 花麩 わかめ 玉ねぎ ねぎ メロン	牛乳 クッキー	グレープゼリー ウエハース
23	水		豚肉の生姜焼き カニカマの酢の物 おくら味噌汁 パイナップル	豚肉 玉ねぎ しょうが にら ごま きゅうり キャベツ 人参 カニかまぼこ ひじき 豆腐 玉ねぎ オクラ ねぎ パイナップル	牛乳 たまごせんべい	ヨーグルト サンドビスケット
24	木	夏まつりごっこ	おたのしみランチ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 鶏肉 しょうが 食パン 卵 ハム きゅうり きゅうり ブロッコリー レタス すいか	飲むヨーグルト	フルーツパフェ
25	金	避難訓練 布団持ち帰り	納豆丼 梅和え チーズ すまし汁 すいか	豚肉 納豆 ねぎ 人参 きゅうり もやし 梅干し チーズ えのき なす 小松菜 すいか	牛乳 バナナ	牛乳 ジャーマンポテト
26	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース サブレ
28	月		五目そうめん なすとビーマンの味噌炒め お魚ふりかけ グレープフルーツ	そうめん 人参 もやし 卵 きゅうり ハム 椎茸 豚肉 なす ビーマン しらす ごま グレープフルーツ	牛乳 ロールパン	牛乳 刻み海苔トースト
29	火		冷やししゃぶしゃぶ ネバネバ三兄弟 キャベツの味噌汁 バナナ	豚肉 きゅうり トマト レタス ごま 納豆 オクラ モロヘイヤ しそ キャベツ 人参 玉ねぎ 油揚げ バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 カルピス蒸しパン
30	水		はんぺんのチーズはさみ揚げ ドレッシングサラダ オニオンスープ オレンジ	はんぺん チーズ 卵 きゅうり 春雨 トマト ハム コーン レタス 玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 ホットドッグ
31	木		ハンバーグ 海藻サラダ 小松菜の中華スープ パイナップル	豚肉 牛肉 玉ねぎ 卵 牛乳 わかめ 人参 カニかまぼこ 大根 しらす 小松菜 玉ねぎ 人参 ベーコン パイナップル	牛乳 オレンジ	牛乳 マシュマロサンド

おたのしみランチ…チキンライス 鶏のから揚げ サンドイッチ ブロッコリーサラダ スープ すいか
 食育の日のサンプル展示は2歳児です。主食（御飯）の量は70gです。
 今月の果物はバナナ、すいか、オレンジ、パイナップル、メロン、グレープフルーツを予定しています。
 都合により献立を変更する場合があります。
 ★印は新メニューです。