

給食だより

7月 8月

夏の暑さが感じられる季節となりました。この時期は、からだが疲れやすく食欲もなくなりがちです。夏バテしないで暑い夏を元気に過ごすために、バランスの良い食事で栄養をしっかり摂り、十分に休養しましょう！



夏野菜を食べよう！

夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。夏の暑さに負けないように、旬の野菜をたくさん食べて夏をのりきりましょう！

| | | |
|--------|--|--|
| きゅうり | | 身体にこもった熱を取り除く作用があり、夏にぴったりの野菜です。 |
| トマト | | 夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富。 赤色に含まれるリコピンは老化防止やがん予防に有効です。 |
| とうもろこし | | 身体のエネルギーになる炭水化物を主として、ビタミン類、食物繊維、ミネラルをバランスよく含んでいる栄養豊富な食材です。 |
| なす | | ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。 身体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。 |
| オクラ | | 独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があります。 体力回復にも効果的です。 |



夏の行事のひとつといえば七夕があげられます。星を祭る7月7日の夜はまだ梅雨の時期で天の川など見ることができない地域が多いと思いますが、笹に願い事を書いた短冊を飾りますね。

七夕の行事食としては、そうめんがあげられます。そうめんは中国から日本に伝えられ、中国の言い伝えで7月7日にそうめんを食べると1年間無病息災で過ごせるとされていたため、日本でも行事に取り入れられたようです。

保育園では七夕のおやつを星型の食材が入ったフルーツポンチにしています！お楽しみに！



●材料（子ども一人分）

- ・そうめん(乾)40g
- ・オクラ10g
- ・卵15g
- ・だし汁40g
- ・ロースハム10g
- ・しょうゆ9g
- ・人参15g
- ・みりん8g

●作り方

- 1.そうめんは普通にゆでる。だし、しょうゆ、みりんできんつゆを作る。
- 2.卵はうす焼きにして飾り用に星型に型抜きし、残りは干切りにする。
- 3.ロースハムは星型に型抜きし、湯通しする。
- 4.にんじんはゆでて厚さ5mmに切り、星型に型抜きする。
- 5.オクラはゆでて、厚さ5mmの輪切りにする。
- 6.器にそうめんを盛り、干切りしたうす焼き卵を天の川に見立てて盛り付け、星形の具材を盛り食べる直前にめんつゆをかけてできあがり！



7.8月のおやつ

- バジタブルせんべい・フレッシュゼリー・にんじんかぼちゃあられ・ミニいも花子
 赤ちゃんせんべい・動物ビスケット・カリポテミニ・野菜入りそふとせん
 ベビースティック・野菜パン・星っこ・クリームラスク・ミレービスケット
 フランスワッフル・鈴カステラ・さつまぼうろ・小魚せんべい・荒挽きえびせん
 味付けいりこ・ミニポーロ・つなっこ・黒糖あられ・リングドーナツ
 ソフトケーキ・英字ビスケット



7.8月の補食は
とうもろこしです！



献立表

8月



H29年度 香里ヶ丘保育園

| 日 | 献立 | 赤 | 黄 | 緑 | その他 |
|----------------------|-----------------|------------|-------------------|---|-------------------------|
| | | 血や肉になるもの | 力になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 28 (月) | 鶏肉の甘酢 | 鶏肉 | 油・砂糖・片栗粉 | 生姜・玉葱・ピーマン 人参・パイン缶 | 醤油・酢・ケチャップ |
| | 春雨スープ | 貝柱・豆腐 | 春雨 | 人参・チンゲン菜 | 出し昆布・削り節 醤油・塩 |
| | 手作りふりかけ | ちりめんじゃこ | ごま・ごま油・砂糖 | 小松菜 | 醤油・酢・糸かつお |
| | カルピスゼリー チーズ | カルピス・チーズ | 砂糖 | 寒天 | |
| 1 29 (火) | さんまの蒲焼き | さんま | 砂糖・小麦粉 | 生姜 | 醤油・みりん |
| | じゃが芋の煮物 | 厚揚げ | じゃがいも・油 砂糖 | 人参・グリーンピース | 醤油・削り節 |
| | 麩のみそ汁 | みそ | 麩 | えのき・白菜・青葱・わかめ | 出し昆布・削り節 |
| | パンプキンサンド | 牛乳 | 食パン・砂糖 バター | 南瓜 | |
| 2 30 (水) | 牛肉とピーマン の炒め物 | 牛肉 | 片栗粉・ごま油 砂糖 | 生姜・玉葱・たけのこ・ピーマン みかん缶・パイン缶 キャベツ・きゅうり | 醤油・みりん 塩 |
| | フルーツサラダ | | マヨドレ | 玉葱・しめじ・切干大根・にら | 出し昆布・削り節 |
| | にらのみそ汁 | 豆腐・みそ | | | |
| | ヨーグルト・お菓子 | ヨーグルト | | | アップルソース ※2日のみオレンジソース |
| 3 17 31 (木) | 肉みそスパゲティ | 豚ミンチ・みそ | スパゲティ・油 砂糖・片栗粉 | 人参・玉葱・もやし・グリーンピース | みりん・醤油 |
| | かき玉汁 | 卵・豆腐 | 長芋 | 人参・えのき・小松菜 | 出し昆布・削り節・醤油 |
| | パインケーキ | 卵・牛乳 | ミックス粉 | パイン缶・レーズン | |
| | ⑧ ポークカレー | 豚肉 | 油・じゃがいも | 玉葱・人参・グリーンピース | カレールー |
| 4 18 (金) | グリーンサラダ | | マヨドレ | ブロッコリー・きゅうり キャベツ・コーン缶 | 塩 |
| | 果物 | | | すいか | |
| | けんちん煮 | 鶏肉・焼き豆腐 | 油・里芋 こんにゃく・砂糖 | 人参・ごぼう・大根 | 削り節・醤油・みりん |
| | うす揚げのみそ汁 | うす揚げ・みそ | | 白菜・玉葱・ほうれん草・わかめ | 出し昆布・削り節 |
| 5 19 (土) | いりこ | ごま入り味付けいりこ | | | |
| | お菓子 | | | | |

| 日 | 献立 | 赤 | 黄 | 緑 | その他 |
|-----------------|----------------|---------------------|-----------------|--------------------------|-------------|
| | | 血や肉になるもの | 力になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 7 21 (月) | 牛丼 | 牛肉 | 糸こんにゃく・砂糖 | 玉葱・青葱 | 醤油・みりん・削り節 |
| | オクラのみそ汁 | 豆腐・みそ | じゃがいも | オクラ・玉葱・えのき | 出し昆布・削り節 |
| | カルピスゼリー チーズ | カルピス・チーズ | 砂糖 | 寒天 | |
| | 魚のチーズパン粉焼き | ホキ・粉チーズ | パン粉・油 | パセリ・にんにく | 塩 |
| 8 22 (火) | コーンソテー | ツナ | 油 | ほうれん草・キャベツ 人参・コーン・しめじ | 醤油・塩 |
| | わかめのすまし汁 | 豆腐 | | 白菜・玉葱・椎茸・わかめ | 出し昆布・削り節・醤油 |
| | パンプキンサンド | 牛乳 | 食パン・砂糖 バター | 南瓜 | |
| | 鶏の唐揚げごま風味 | 鶏肉・卵 | ごま・小麦粉 片栗粉・油 | 生姜 | 醤油 |
| 9 23 (水) | キャベツのゆかり和え | | | キャベツ・ブロッコリー・ゆかり | |
| | なすのみそ汁 | 豆腐・みそ | | なす・玉葱・えのき・青葱 | 出し昆布・削り節 |
| | ヨーグルト・お菓子 | ヨーグルト | | | アップルソース |
| | 醤油ラーメン | 豚肉 | 中華麺・ごま油 | 人参・ほうれん草・青葱・もやし・わかめ | 醤油・がらすープ |
| 10 24 (木) | 小松菜のじゃこ和え | ちりめんじゃこ | 砂糖 | 小松菜・白菜・人参 | 醤油・酢 |
| | パインケーキ | 卵・牛乳 | ミックス粉 | パイン缶・レーズン | |
| | ⑧ クリームシチュー | 鶏肉・むきえび 生クリーム・牛乳 | じゃがいも・バター | 玉葱・人参・白菜・ブロッコリー | クリームシチューの素 |
| | 大豆サラダ | 大豆・ちくわ | マヨドレ | 人参・きゅうり・キャベツ | 塩 |
| 25 26 (金) | 果物 | | | すいか | |
| | さばのみそ煮 | 鯖・みそ | 砂糖 | 生姜 | みりん |
| | 南瓜の煮物 | | 砂糖・油 | 南瓜・いんげん・人参 | 醤油・削り節 |
| | なめこのすまし汁 | 豆腐 | | なめこ・玉葱・大根・ほうれん草 | 出し昆布・削り節・醤油 |
| 26 27 (土) | いりこ | ごま入り味付けいりこ | | | |
| | お菓子 | | | | |

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐・焼き豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)カレールー(小麦・大豆)バター(乳製品)もやし(大豆)スパゲティ(小麦)中華麺(小麦)いんげん(大豆)味付けいりこ(えび・かに・ごま)ミックス粉(小麦)ウスターソース(大豆)キャベツ(乳製品)ツナ(大豆・まぐろ)春雨(大豆)ちくわ(えび・かに)カルピス(大豆・乳製品)麩(小麦)食パン(小麦・乳・大豆)パン粉(小麦・大豆)粉チーズ(乳製品)ちりめんじゃこ(魚卵・えび・かに)生クリーム(大豆・乳製品)クリームシチューの素(小麦・乳製品・大豆)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

⑧マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

◀8月平均栄養価▶ ※()は目標量 ※幼児のご飯の栄養価は除く

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 食物繊維(mg) | 塩分(g) |
|-------|-------------|------------|------------|-----------|----------|----------|
| 乳児クラス | 453(480) | 17.5(20.0) | 13.3(14.0) | 178(225) | 3.1(3.4) | 1.6(1.8) |
| 幼児クラス | 408(400) | 19.3(21.0) | 15.9(17.0) | 214(267) | 3.7(3.8) | 2.0(2.3) |



初期 名前 -----

食べたことがないものに×印をお願いします。
 (給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
 頂きますようご協力お願い致します。)

名前 ----- 平成 29年 8月

| 日 | 献立 | 食材 | 調味料 | 日 | 献立 | 食材 | 調味料 |
|------------------|----------------------------|----------------------------|-----------|-----------------|----------------------------|-------------------------|-----------|
| 28 (月) | おかゆ さつまいものペースト 野菜スープ | 米 さつまいも チンゲン菜(ペースト) | だし昆布 " | 7 (月) | おかゆ じゃがいものペースト 野菜スープ | 米 じゃがいも 玉葱(ペースト) | だし昆布 " |
| 1 29 (火) | おかゆ じゃがいものペースト 野菜スープ | 米 じゃがいも 白菜(ペースト) | だし昆布 " | 8 22 (火) | おかゆ 南瓜のペースト 野菜スープ | 米 南瓜 キャベツ(ペースト) | だし昆布 " |
| 2 30 (水) | おかゆ 豆腐のペースト 野菜スープ | 米 豆腐 キャベツ(ペースト) | だし昆布 " | 9 23 (水) | おかゆ 豆腐のペースト 野菜スープ | 米 豆腐 ブロッコリー(ペースト) | だし昆布 " |
| 3 17 31(木) | おかゆ 人参のペースト 野菜スープ | 米 人参 小松菜(ペースト) | だし昆布 " | 10 24 (木) | おかゆ 人参のペースト 野菜スープ | 米 人参 小松菜(ペースト) | だし昆布 " |
| 4 18 (金) | おかゆ さつまいものペースト 野菜スープ | 米 さつまいも ブロッコリー(ペースト) | だし昆布 " | 25 (金) | おかゆ じゃがいものペースト 野菜スープ | 米 じゃがいも 白菜(ペースト) | だし昆布 " |
| 5 19 (土) | おかゆ 南瓜のペースト 野菜スープ | 米 南瓜 ほうれん草(ペースト) | だし昆布 " | 26 (土) | おかゆ 南瓜のペースト 野菜スープ | 米 南瓜 大根(ペースト) | だし昆布 " |



中期 名前

食べたことがないものに×印をお願いします。
 (給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
 頂きますようご協力お願い致します。)

名前

平成 29年 8月

| 日 | 献立 | 食材 | 調味料 | 日 | 献立 | 食材 | 調味料 |
|-----|---------------------------|------------------------------|--------------------|-----|---------------------------|------------------------------|--------------------|
| 28 | ささみの含め煮 野菜の旨煮 野菜スープ | ささみ さつま芋・玉葱 チンゲン菜・人参 | だし昆布・削り節 " " | 7 | 豆腐の含め煮 野菜の旨煮 野菜スープ | 豆腐 じゃがいも・人参 玉葱・さつま芋 | だし昆布・削り節 " " |
| (月) | りんごすりすり | りんご | | (月) | りんごすりすり | りんご | |
| 1 | 鮭の旨煮 | 鮭 | だし昆布・削り節 | 8 | ほきの旨煮 | ほき | だし昆布・削り節 |
| 29 | 野菜のとり煮 野菜スープ | じゃがいも・白菜 玉葱・南瓜 | " " | 22 | 野菜のとり煮 野菜スープ | 南瓜・白菜 ほうれん草・キャベツ | " " |
| (火) | ふかし芋 | さつま芋 | | (火) | ふかし芋 | さつま芋 | |
| 2 | 豆腐の含め煮 野菜の旨煮 野菜スープ | 豆腐 玉葱・さつま芋 キャベツ・じゃがいも | だし昆布・削り節 " " | 9 | 豆腐の含め煮 野菜の旨煮 野菜スープ | 豆腐 ブロッコリー・なす 人参・玉葱 | だし昆布・削り節 " " |
| 30 | りんごすりすり | りんご | | 23 | りんごすりすり | りんご | |
| 3 | 麩のとり煮 野菜の含め煮 野菜スープ | 麩 人参・南瓜 小松菜・玉葱 | だし昆布・削り節 " " | 10 | ささみのとり煮 野菜の旨煮 野菜スープ | ささみ 南瓜・人参 小松菜・白菜 | だし昆布・削り節 " " |
| 17 | ふかし芋 | さつま芋 | | 24 | ふかし芋 | さつま芋 | |
| 31 | 鯛の含め煮 野菜のとり煮 野菜スープ | 鯛 じゃがいも・キャベツ ブロッコリー・人参 | だし昆布・削り節 " " | (木) | 鯛の含め煮 野菜のとり煮 野菜スープ | 鯛 じゃがいも・キャベツ ブロッコリー・玉葱 | だし昆布・削り節 " " |
| 4 | 果物 | すいか | | 25 | 果物 | すいか | |
| (金) | ささみの旨煮 野菜の含め煮 野菜スープ | ささみ 南瓜・大根 白菜・ほうれん草 | だし昆布・削り節 " " | (金) | 鯛の旨煮 野菜の含め煮 野菜スープ | 鯛 大根・人参 南瓜・ほうれん草 | だし昆布・削り節 " " |
| 5 | ふかし芋 | さつま芋 | | 26 | ふかし芋 | さつま芋 | |
| 19 | ふかし芋 | さつま芋 | | (土) | ふかし芋 | さつま芋 | |



後期

名前 _____

食べたことがないものに×印をお願いします。
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
頂きますようご協力お願い致します。)

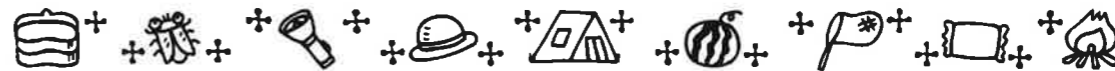
名前 _____

平成 29年 8月

| 日 | 献立 | 食材 | 調味料 | 日 | 献立 | 食材 | 調味料 |
|-----|---------------------------------|--|---|-----|--------------------|---|-----------------------|
| 28 | 鶏肉のケチャップ煮 豆腐のすまし汁 手作りふりかけ | 鶏肉・玉葱・ピーマン・人参 豆腐・人参・チンゲン菜 ちりめんじゃこ・小松菜・すりごま | 油・砂糖・醤油・ケチャップ だし汁・醤油・塩 油・砂糖・醤油・糸かつお | 7 | 牛丼 オクラのみそ汁 | 牛肉・玉葱・青葱 豆腐・じゃがいも・オクラ・玉葱 | だし汁・砂糖・醤油 だし汁・みそ |
| (月) | カルピスゼリー | カルピス・寒天 | 砂糖 | (月) | カルピスゼリー | カルピス・寒天 | 砂糖 |
| 1 | 鮭の照り焼き | 鮭 | 砂糖・醤油 | 8 | 魚のチーズパン粉焼き | ホキ・パン粉・粉チーズ | 油・塩 |
| 29 | じゃが芋の煮物 麩のみそ汁 | じゃが芋・人参・グリーンピース 麩・白菜・青葱・わかめ | 油・砂糖・醤油・だし汁 だし汁・みそ | 22 | コーンソテー わかめのみそ汁 | ツナ・ほうれん草・キャベツ・人参・コーン 豆腐・白菜・玉葱・わかめ | 油・醤油・塩 だし汁・醤油 |
| (火) | パンプキンサンド | 牛乳・食パン・南瓜 | 砂糖・バター | (火) | パンプキンサンド | 牛乳・食パン・南瓜 | 砂糖・バター |
| 2 | 牛肉とピーマンの炒め物 | 牛肉・玉葱・ピーマン | 片栗粉・油・醤油・砂糖 | 9 | 鶏の煮物 | 鶏肉 | だし汁・砂糖・醤油 |
| 30 | フルーツサラダ 豆腐のみそ汁 | みかん缶・キャベツ・きゅうり 豆腐・玉葱 | 塩 だし汁・みそ | 23 | キャベツの和え物 なすのみそ汁 | キャベツ・ブロッコリー 豆腐・なす・玉葱・青葱 | 塩 だし汁・みそ |
| (水) | ヨーグルト・お菓子 | ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり | | (水) | ヨーグルト・お菓子 | ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり | |
| 3 | 肉みそスパゲティ | 豚ミンチ・スパゲティ・人参・玉葱・もやし・グリーンピース | みそ・油・砂糖 醤油・片栗粉 | 10 | 醤油ラーメン | 豚肉・中華麺・人参・ほうれん草・青葱・もやし・わかめ | だし汁・醤油・塩 |
| 17 | かき玉汁 | 卵・豆腐・長芋・人参・小松菜 | だし汁・醤油 | 24 | 小松菜のじゃこ和え | ちりめんじゃこ・小松菜・白菜・人参 | 砂糖・醤油 |
| 31 | カップケーキ | 卵・ミックス粉・牛乳 | | (木) | カップケーキ | 卵・牛乳・ミックス粉 | |
| 4 | 肉じゃが グリーンサラダ | 豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・コーン | 油・砂糖・醤油・だし汁 塩 | 25 | 鶏肉と野菜の旨煮 大豆サラダ | 鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・白菜・ブロッコリー 大豆・人参・きゅうり・キャベツ | 油・砂糖・醤油・だし汁 塩 |
| (金) | 果物 | すいか | | (金) | 果物 | すいか | |
| 5 | けんちん煮 | 鶏肉・焼き豆腐・里芋・人参・大根 | 油・砂糖・醤油・だし汁 | 26 | 鯛のみそ煮 | 鯛 | みそ・だし汁・砂糖 |
| 19 | わかめのみそ汁 | 白菜・玉葱・ほうれん草・わかめ | だし汁・みそ | | 南瓜の煮物 ほうれん草のみそ汁 | 南瓜・人参・いんげん 豆腐・玉葱・大根・ほうれん草 | 油・砂糖・醤油・だし汁 だし汁・醤油 |
| (土) | お菓子 | | | (土) | お菓子 | | |

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)豆腐・焼き豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)バター(乳製品)もやし(大豆)中華麺(小麦)スパゲティ(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)ツナ(大豆・まぐろ)カルピス(乳製品・大豆)ちりめんじゃこ(魚卵・エビ・カニ)粉チーズ(乳製品)パン粉(小麦・大豆)食パン(小麦・乳・大豆)麩(小麦)

完了期献立表



H29年度 香里ヶ丘保育園

| 日 | 献立 | 赤 | 黄 | 緑 | その他 | 日 | 献立 | 赤 | 黄 | 緑 | その他 | |
|-----------|-----------------|----------|-------------------|---|------------------|-----------|------------|---------------------|------------|--------------------------|---------------------|-----------------|
| | | 血や肉になるもの | 力になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | 血や肉になるもの | 力になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 28 (月) | 鶏肉の甘酢 | 鶏肉 | 油・砂糖・片栗粉 | 玉葱・ピーマン 人参・パイン缶 | 醤油・酢・ケチャップ | 7 (月) | 牛丼 | 牛肉 | 砂糖 | 玉葱・青葱 | 醤油・削り節 | |
| | 春雨スープ | 貝柱・豆腐 | 春雨 | 人参・チンゲン菜 | 出し昆布・削り節 醤油・塩 | | 21 | オクラのみそ汁 | 豆腐・みそ | じゃがいも | オクラ・玉葱・えのき | 出し昆布・削り節 |
| | 手作りふりかけ | ちりめんじゃこ | ごま・ごま油・砂糖 | 小松菜 | 醤油・酢・糸かつお | | 8 (火) | カルピスゼリー チーズ | カルピス・チーズ | 砂糖 | 寒天 | |
| | カルピスゼリー チーズ | カルピス・チーズ | 砂糖 | 寒天 | | | | 22 | 魚のチーズパン粉焼き | ホキ・粉チーズ | パン粉・油 | パセリ |
| 1 (火) | さんまの蒲焼き | さんま | 砂糖・小麦粉 | | 醤油・みりん | 22 (火) | コーンソテー | ツナ | 油 | ほうれん草・キャベツ 人参・コーン・しめじ | 醤油・塩 | |
| | じゃが芋の煮物 | 厚揚げ | じゃがいも・油 砂糖 | 人参・グリーンピース | 醤油・削り節 | | わかめのすまし汁 | 豆腐 | | 白菜・玉葱・椎茸・わかめ | 出し昆布・削り節・醤油 | |
| | 麩のみそ汁 | みそ | 麩 | えのき・白菜・青葱・わかめ | 出し昆布・削り節 | | 9 (水) | パンプキンサンド | 牛乳 | 食パン・砂糖 バター | 南瓜 | |
| | パンプキンサンド | 牛乳 | 食パン・砂糖 バター | 南瓜 | | | | 23 | 鶏の唐揚げごま風味 | 鶏肉・卵 | ごま・小麦粉 片栗粉・油 | キャベツ・ブロッコリー・ゆかり |
| 2 (水) | 牛肉とピーマン の炒め物 | 牛肉 | 片栗粉・ごま油 砂糖 | 玉葱・たけのこ・ピーマン みかん缶・パイン缶 キャベツ・きゅうり | 醤油・みりん 塩 | 24 (木) | キャベツのゆかり和え | 豆腐・みそ | | なす・玉葱・えのき・青葱 | 出し昆布・削り節 | |
| | フルーツサラダ | | マヨドレ | 玉葱・しめじ・切干大根・にら | 出し昆布・削り節 | | なすのみそ汁 | | | | | |
| | にらのみそ汁 | 豆腐・みそ | | | | | ヨーグルト・お菓子 | ヨーグルト | グラニュー糖 | | | |
| | ヨーグルト・お菓子 | ヨーグルト | グラニュー糖 | | | | 10 (金) | 醤油ラーメン | 豚肉 | 中華麺・ごま油 | 人参・ほうれん草・青葱・もやし・わかめ | 醤油・出し昆布・削り節 |
| 3 (木) | 肉みそスパゲティ | 豚ミンチ・みそ | スパゲティ・油 砂糖・片栗粉 | 人参・玉葱・もやし・グリーンピース | みりん・醤油 | 25 (金) | 小松菜のじゃこ和え | ちりめんじゃこ | 砂糖 | 小松菜・白菜・人参 | 醤油・酢 | |
| | かき玉汁 | 卵・豆腐 | 長芋 | 人参・えのき・小松菜 | 出し昆布・削り節・醤油 | | パンケーキ | 卵・牛乳 | ミックス粉 | パイン缶・レーズン | | |
| | パンケーキ | 卵・牛乳 | ミックス粉 | パイン缶・レーズン | | | クリームシチュー | 鶏肉・むきえび 生クリーム・牛乳 | じゃがいも・バター | 玉葱・人参・白菜・ブロッコリー | シチューの王子様 | |
| | ポークカレー | 豚肉 | 油・じゃがいも | 玉葱・人参・グリーンピース ブロッコリー・きゅうり キャベツ・コーン缶 | カレーの王子様 塩 | | 大豆サラダ | 大豆 | マヨドレ | 人参・きゅうり・キャベツ | 塩 | |
| 4 (金) | グリーンサラダ | | マヨドレ | | | 26 (土) | 果物 | | | すいか | | |
| | 果物 | | | すいか | | | さばのみそ煮 | 鯖・みそ | 砂糖 | | みりん | |
| | けんちん煮 | 鶏肉・焼き豆腐 | 油・里芋 砂糖 | 人参・ごぼう・大根 | 削り節・醤油・みりん | | 南瓜の煮物 | | 砂糖・油 | 南瓜・いんげん・人参 | 醤油・削り節 | |
| | うす揚げのみそ汁 | うす揚げ・みそ | | 白菜・玉葱・ほうれん草・わかめ | 出し昆布・削り節 | | なめこのすまし汁 | 豆腐 | | なめこ・玉葱・大根・ほうれん草 | 出し昆布・削り節・醤油 | |
| 5 (土) | お菓子 | | | | | お菓子 | | | | | | |

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物
酢(小麦)バター(乳製品)もやし(大豆)中華麺(小麦)スパゲティ(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)キャンディー
チーズ(乳製品)ツナ(大豆・まぐろ)カルピス(大豆・乳製品)春雨(大豆)麩(小麦)食パン(小麦・乳大豆)パン粉(小麦・
大豆)粉チーズ(乳製品)ちりめんじゃこ(魚卵・エビ・カニ)生クリーム(乳・大豆)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。