

月	火	水	木	金	土
	1 胚芽ご飯 魚の有馬焼き くーぶいりちー 豆苗スープ 果物 ぼーぼー EM牛乳	2 胚芽ご飯 チキン南蛮 ごまじゃこサラダ 豆腐の味噌汁 果物 プリン リッツサンド	3 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 人参しりしりー もずく汁 果物 おいも蒸しパン EM牛乳	4 ミートスパゲティー 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物 べったらおにぎり	5 胚芽ご飯 照り焼きチキン スティック胡瓜 小松菜の味噌汁 果物 ホットケーキ ココア豆乳
	7 胚芽ご飯 豆腐とひき肉あんかけ 大根サラダ わかめスープ 果物 きなこトースト EM牛乳	8 胚芽ご飯 魚の照り焼き パパイヤ炒め へちまの味噌汁 果物 くずもち	9 胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼 ポテトサラダ 卵スープ 果物 フルーツポンチ	10 胚芽ご飯 魚のみそマヨ焼き ひじき炒め きのこの味噌汁 果物 おかずパン EM牛乳	11  休園
14 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 ふむふむ 豆乳	15 胚芽ご飯 チキンのみそ漬け焼き ゴーヤーチャンプルー 冬瓜の味噌汁 アイスクリーム ソフトパン EM牛乳	16 おべんとう  誕生日ケーキ (ブラウニー) りんごジュース	17 胚芽ご飯 鮭の西京焼き 大根の豚肉炒め 麩の味噌汁 果物 もずくひらやちー	18 カレーライス 春雨サラダ かき卵汁 果物 フルーチェ リッツクラッカー	19 胚芽ご飯 麩チャンプルー もずく和え 椎茸の中華スープ 果物 アメリカンドッグ りんごカルゲン
21 納豆ご飯 切干し大根サラダ イナムドゥチ 果物 カルシウムパン EM牛乳	22 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ブロッコリー炒め きのこスープ 果物 アガラサー EM牛乳	23 胚芽ご飯 松風焼き ひじきともやしサラダ 玉葱の味噌汁 果物 ピザポテト	24 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 きんぴら炒め そうめん汁 果物 ちょこもち EM牛乳	25 食パン 白身魚のコーンクリーム焼き キャベツサラダ クリームシチュー 果物 ゆかりおにぎり	26 胚芽ご飯 茄子の肉みそ炒め マカロニサラダ アーサ汁 果物 冷やしそうめん
28 ウンケー もずく丼 春雨ナムル ゆし豆腐 果物 じゃこトースト EM牛乳	29 ナカビ 胚芽ご飯 鶏のさっぱり煮 ブロッコリーのおかか和え なめこの味噌汁 果物 たかはしもち	30 ウークイ おべんとう 菓子パン	31 ハヤシライス 胡瓜とトマトの和え物 麩の清まし汁 果物 シリアルクッキー EM牛乳	 <p>セミも鳴き始めて、これから暑さ本番！！ ・寝る前後(お昼寝/夜) ・よく身体を動かした後 等水分補給を忘れずに♪ 水分補給を忘れずに</p>	

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	火	鯖 チキアギ ベーコン EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 ちんびんミックス	生姜 にんにく 刻み昆布 干し椎茸 こんにゃく 人参 ニラ 豆苗 しめじ 果物
2	水	鶏モモ正肉 しらす 絹ごし豆腐 クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油片栗粉 ごま油 プリン リッツクラッカー いちごジャム	キャベツ 人参 きゅうり 白ごま わかめ ねぎ 果物
3	木	ホキ 卵 ちくわ 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 ホットケーキミックス	人参 玉葱 ビーマン もずく ねぎ さつまいも 果物
4	金	合いびき肉 卵 シラス	スパゲッティ(乾) オリーブ油 マヨネーズ 片栗粉 精白米 ごま油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ コーン ねぎ べったら漬け 大葉 焼き海苔
5	土	鶏モモ正肉 油揚げ 卵 普通牛乳 ココア豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 片栗粉 ホットケーキミックス	きゅうり 小松菜 果物
6	日			
7	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ツナ きな粉 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 食パン 無塩バター	人参 生姜 長ネギ 大根 きゅうり 白ごま わかめ えのき ねぎ 果物
8	火	赤魚 ツナ 沖縄豆腐 ポーク きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 みりん サラダ油 芋くず タピオカ粉 黒砂糖粉 三温糖	パパイヤ 玉ねぎ 人参 ビーマン ヘチマ 果物
9	水	鶏モモ正肉 プロセスチーズ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ わかめ ねぎ 果物 パナナ りんご ミカン缶 黄桃缶
10	木	軒 油揚げ 普通牛乳 デリカウィンナー EM牛乳	胚芽米 米粒麦 もちきび マヨネーズ 本みりん おつゆ麩 ホットケーキミックス 普通牛乳 EM牛乳	干しひじき キャベツ 人参 干し椎茸 ニラ えのき しめじ ねぎ 果物
11	金			
12	土	ツナ デリカウィンナー 削り節	精白米 ごま油 三温糖	人参 干しヒジキ しめじ ねぎ 丸おくら きゅうり のり佃煮 とろろ昆布 しめじ 果物
13	日			
14	月	合挽肉 プロセスチーズ ベーコン スキムミルク 生クリーム 豆乳	精白米 油 麩 三温糖	玉葱 レタス トマト キャベツ とうもろこし 人参 果物
15	火	鶏モモ正肉 卵 ポーク 豚バラ肉 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 ポンデQミックス アイスクリーム ホットケーキミックス	ゴーヤー 玉ねぎ 人参 もやし 冬瓜 ねぎ 果物
16	水	卵	無塩バター 薄力粉 三温糖 ココア粉	幼児りんご
17	木	ホキ 豚バラ肉 ツナ 卵	本みりん 三温糖 薄力粉 おつゆ麩	生姜 大根 人参 わかめ しめじ ねぎ 果物 もずく ニラ
18	金	鶏モモ正肉 ツナ 卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 いちごフルーチェ リッツクラッカー	人参 玉ねぎ ねぎ
19	土	卵 ポーク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 片栗粉 ごま油 アメリカンドッグ	キャベツ 人参 玉ねぎ ニラ もずく きゅうり 干し椎茸 果物 りんごカルゲン
20	日			
21	月	ひきわり納豆 ツナ 豚肩ロース かまぼこ スキムミルク 生クリーム EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 食パン 無塩バター	のり佃煮 切り干し大根 胡瓜 ごま 人参 こんにゃく 干し椎茸 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ
22	火	鯖 デリカウィンナー ベーコン 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 無塩バター	ブロッコリー しめじ 人参 玉ねぎ 果物
23	水	鶏ひき肉 木綿豆腐 ツナ ピザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 パン粉 ハッシュポテト	玉ねぎ 干しヒジキ もやし きゅうり 人参 えのき ねぎ わかめ 果物 パセリ
24	木	鶏モモ正肉 豚肩ロース 豆乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 米粉 片栗粉 本みりん 三温糖 そうめん(乾) 油 粉砂糖	ホールトマト 生姜 にんにく しらたき ごぼう 人参 いらごま しめじ ねぎ 果物
25	金	ホキ ピザ用チーズ 鶏モモ正肉 普通牛乳	食パン 薄力粉 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 精白米	クリームコーン パセリ キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 果物 ゆかり
26	土	豚バラ肉 卵 絹ごし豆腐 ハム	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 マカロニ マヨネーズ そうめん 本みりん	茄子 人参 生姜 ニラ きゅうり コーン アーサ ねぎ 果物
27	日			
28	月	豚ひき肉 ロースハム ごま油 ゆしとうふ シラス ピザ用チーズ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 食パン マヨネーズ	ビーマン コーン 人参 緑豆春雨 もやし きゅうり ねぎ 果物
29	火	手羽元 削り節 絹ごし豆腐 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 もち粉 麦粉 黒砂糖粉	にんにく 生姜 ブロッコリー キャベツ なめこ わかめ ねぎ さつまいも
30	水			
31	木	牛肩ロース しらす スキムミルク 卵 EM牛乳	精白米 三温糖 おつゆ麩 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ エリンギ 人参 きゅうり わかめ トマト えのき 干し椎茸 わかめ ねぎ果物

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。