



\* 献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料	
			お か ず	汁 物			
2	30	月	ごはん	豚肉とピーマンの生姜焼き ひじきの煮もの	◆ みょうがと豆腐のかき玉汁	♣○ のりチーズトースト ●牛乳	七分米・豚肉・生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・赤パプリカ・キャベツ・黄パプリカ・とうもろこし・ひじき・油揚げ・いんげん・枝豆 みょうが・豆腐・卵・大根・三つ葉・食パン・チーズ・刻み海苔
3	17	火	○ タコライス	▽ レモンドレッシングサラダ	▼ かぼちゃのポタージュスープ	♪ フォー ●牛乳	七分米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・チリパウダー・レタス・トマト チーズ・タコスチップ・レモン・きゅうり・ブロッコリー・キャベツ ・とうもろこし・かぼちゃ・豆乳・フォー麺・桜エビ・にら・赤パプリカ
4	18	水	♣▽ 納豆菜麺	根菜と鶏肉のこっくり煮 青菜の梅おかか和え	／	枝豆いりチャーハン ●牛乳	素麺・納豆・豚ひき肉・レタス・オクラ・きゅうり・トマト・貝割れ大根・わかめ・鶏肉・大根・ごぼう・里芋・人参・長ネギ・ほうれん草・もやし・えのき・梅干し・七分米・枝豆・とうもろこし
5	19	木	ごはん	○▼ かぼちゃとひき肉のチーズ焼き ▽ グリーンサラダ	きのこ梅干しのスープ	♣ マカロニきな粉 はちみつレモン	七分米・豚ひき肉・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・チーズ・レタス・きゅうり・ブロッコリー・オクラ・とうもろこし・赤パプリカ・アスパラ・しめじ・舞茸・えのき・万能ネギ・梅干し・マカロニ・きな粉
6	—	金	○▽ 七夕ちらし	笹かまの磯辺揚げ ▽ 短冊サラダ	▼ オクラのすまし汁	♣ 流しそうめん 麦茶	七分米・ハム・人参・かぼちゃ・チーズ・オクラ・刻み海苔・笹かま・青のり・米粉・きゅうり・大根・鶏ささ身・玉ねぎ・長ねぎ・万能ネギ・なす・そうめん・米酢・てんさい糖・醤油・みりん
7	21	土	小松菜と豚肉のあんかけ丼	ほうれん草のおひたし	大根とごぼうのみそ汁	みかんゼリー/おせんべい ●牛乳	七分米・豚肉・小松菜・赤パプリカ・玉ねぎ・しめじ・コーンスターチ・ほうれん草・えのき・鶏ささ身・人参・大根・ごぼう・里芋・豆腐・万能ネギ・みかん缶・寒天・てんさい糖・醤油・みそ
9	23	月	ごはん	油淋鶏 ▽ 春雨の中華和え	▼ れんこんとオクラのスープ	小松菜とりんごの蒸しパン ●牛乳	七分米・鶏肉・長ネギ・ピーマン・コーンスターチ・春雨・きゅうり・豚ひき肉・もやし・赤パプリカ・ごま油・れんこん・オクラ・かぼちゃ・万能ネギ・豆腐・えのき・米粉・小松菜・りんご・BP
10	24	火	▼▽ 夏野菜カレー	▽ サイコロサラダ	根菜と油揚げのスープ	梅しらすごはん 麦茶	七分米・豚肉・なす・かぼちゃ・人参・ズッキーニ・とうもろこし・オクラ・れんこん・赤パプリカ・さつま芋・レーズン・枝豆・きゅうり・鶏ささ身・里芋・大根・油揚げ・キャベツ・梅干し・しらす
11	25	水	♣◆ ロールパン	世界の料理(トルコ) ♣イズミル・キョフテ(肉団子とじゃが芋のトマト煮) ▽ ピヤズ・サラタス(白いんげん豆のサラダ)	○ マフルタ・チョルパス(レンズ豆のスープ)	* フルーツ水ようかん ●牛乳	ロールパン・牛ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ・パセリ・パン粉・じゃが芋・なす・赤パプリカ・トマト缶・にんにく・白いんげん豆・きゅうり・りんご・みかん・赤いんげん豆・ヨーグルト・さらしあん・すいか・ぶどう・みかん缶・もも缶
12	26	木	▼ 麻婆なす丼	▽□ バンバンジーサラダ	豆腐とオクラのみそ汁	♣▽ 冷製パスタ ●牛乳	七分米・豚ひき肉・なす・玉ねぎ・人参・ピーマン・鶏胸肉・きゅうり・トマト・レタス・ブロッコリー・長ネギ・生姜・にんにく・練りごま・豆腐・オクラ・えのき・小松菜・スパゲティ・赤パプリカ・ズッキーニ
13	27	金	♣▽▼ 冷やしきつねうどん	鶏と長葱の照り焼き 切り干し大根の煮物	／	ガパオごはん ●牛乳	乾麺・油揚げ・きゅうり・わかめ・なす・鶏肉・長ネギ・ピーマン・黄パプリカ・玉ねぎ・コーンスターチ・切り干し大根・人参・豚ひき肉・いんげん・バジル・てんさい糖・醤油・みりん
14	28	土	のりごはん	豚肉のさっぱりきんぴら ▽ キャベツのレモン醤油和え	▼ かぼちゃのみそ汁	ゆでとうもろこし/おせんべい ●牛乳	七分米・のり・豚肉・じゃが芋・人参・大根・エリンギ・しめじ・キャベツ・ささ身・きゅうり・かぶ・レモン・かぼちゃ・玉ねぎ・なす・小松菜・油揚げ・とうもろこし・きなこせんべい
—	20	金	ひつまぶし	▼▽ 夏野菜の炒め物	▼ なすと油揚げのみそ汁	♣ ズッキーニブレッド ●牛乳	七分米・うなぎ・かぼちゃ・なす・ズッキーニ・枝豆・れんこん・鶏肉・キャベツ・ちんげん菜・玉ねぎ・人参・ほうれん草・オクラ・大根・ホットケーキMix・なたね油・食塩・こしょう・みそ
—	31	火	鱈ごはん	△ 冬瓜と豚肉の煮物 ▽ 浅漬け	♣ にらとみょうがのそうめん汁	ポップコーン ●牛乳	七分米・あじ・冬瓜・豚肉・人参・れんこん・ごぼう・かぶ・かぶ菜・しめじ・舞茸・キャベツ・きゅうり・大根・にら・みょうが・長ネギ・油揚げ・そうめん・ポップコーン・青のり・なたね油

7月予定  
 3(火) かもめデザインワーク  
 10(火) つばめデザインワーク  
 12 26(木) 乳児健診  
 27(金) 避難訓練  
 6(金) 七夕:流しそうめん(幼児)  
 21(土) 夏祭り



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立  
 ●:「牛乳」 ○:「乳製品」 ◆:「卵」 ▲:「マヨネーズ」 ♣:「小麦・小麦製品」  
 □:「ごま」 ♪:「エビ」 \*:「すいか」 ◎:「アーモンド」 ●:「ココナツミルク」  
 ▼:「きゅうり・ズッキーニ」 ▼:「なす・かぼちゃ」 △:「冬瓜」