



日付	曜日	今日の献立	おやつ
1	水	チキンとマカロニのソテー(マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、しめじ、アスパラ)、 トマトのごまあえ(トマト、オクラ、しらす干し、すりごま)、ごはん、牛乳	アロエヨーグルト
2	木	チャンプルー(豆腐、豚肉、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜)、 かぼちゃの煮つけ、ごはん、牛乳	手作り チーズ蒸しパン 牛乳
3	金	メカジキのトマトソース煮(メカジキ、玉ねぎ、しめじ、ピーマン)、 海藻サラダ(わかめ、きゅうり、キャベツ)、セサミロール	シークワサータルト 牛乳
4	土	冷麦(ロースハム、きゅうり、トマト、みかん)	お菓子 お茶
6	月	とんしゃぶきゅうり(豚肉、しょうが、わかめ、きゅうり)、 切り干し大根の炒め煮(油揚げ、切り干し大根、にんじん)、ごはん、牛乳	バニラアイス
7	火	肉みそうどん(豚肉、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ねぎ)、 ゆかりあえ(白菜、にんじん、青菜)、牛乳	ピーチフレッシュ
8	水	高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、にんじん、玉ねぎ、みつば、卵)、 さっぱり炒め(なす、豚肉、青菜)、ごはん	薄皮ピーナッツパン 牛乳
9	木	五目煮(じゃがいも、にんじん、大根、はんぺん、グリーンピース)、 昆布あえ(キャベツ、にんじん、きゅうり、塩昆布)、ごはん	手作り かぼちゃサンド 牛乳
10	金	チキンのカレー煮(鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース)、 ツナのあえもの(ツナ、もやし)、ごはん	ミニメロンパン 牛乳
11	土	夏まつり	
13	月	シーフードチャウダー(シーフードミックス、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ)、 ソテー(ウインナー、キャベツ)、プチパン(かぼちゃ)、	バナナのスティックケーキ 牛乳
14	火	夏野菜のカレー(豚肉、玉ねぎ、なす、にんじん、ピーマン、しょうが)、 サラダ(マカロニ、コーン、きゅうり)、牛乳	マンゴープリン
15	水	かわりちらし(にんじん、きゅうり、干しいたけ、しらす干し、ツナ)、吸い物(豆腐、えのき 茸、みつば)、フルーツ杏仁(杏仁豆腐、バナナ、キウイ、りんご、ミックスフルーツ)	誕生日ケーキ 牛乳
16	木	かみなり汁(豆腐、鶏肉、玉ねぎ、えのき茸、なす、あさつき)、 炒り卵(卵、ツナ、青菜)、ごはん、	動物ホットケーキ 牛乳
17	金	チキンとマカロニのソテー(マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、しめじ、アスパラ)、 トマトのごまあえ(トマト、オクラ、しらす干し、すりごま)、ごはん、牛乳	アロエヨーグルト
18	土	パン、バナナ、ジュース	お菓子 お茶
21	火	チャンプルー(豆腐、豚肉、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜)、 かぼちゃの煮つけ、ごはん、牛乳	手作り チーズ蒸しパン 牛乳
22	水	メカジキのトマトソース煮(メカジキ、玉ねぎ、しめじ、ピーマン)、 海藻サラダ(わかめ、きゅうり、キャベツ)、セサミロール	シークワサータルト 牛乳
23	木	とんしゃぶきゅうり(豚肉、しょうが、わかめ、きゅうり)、 切り干し大根の炒め煮(油揚げ、切り干し大根、にんじん)、ごはん、牛乳	バニラアイス
24	金	肉みそうどん(豚肉、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ねぎ)、 ゆかりあえ(白菜、にんじん、青菜)、牛乳	ピーチフレッシュ
25	土	おにぎり、ジュース	お菓子 お茶
27	月	高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、にんじん、玉ねぎ、みつば、卵)、 さっぱり炒め(なす、豚肉、青菜)、ごはん	薄皮ピーナッツパン 牛乳
28	火	五目煮(じゃがいも、にんじん、大根、はんぺん、グリーンピース)、 昆布あえ(キャベツ、にんじん、きゅうり、塩昆布)、ごはん	手作り かぼちゃサンド 牛乳
29	水	チキンのカレー煮(鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース)、 ツナのあえもの(ツナ、もやし)、ごはん	ミニメロンパン 牛乳
30	木	シーフードチャウダー(シーフードミックス、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ)、 ソテー(ウインナー、キャベツ)、プチパン(かぼちゃ)、	バナナのスティックケーキ 牛乳
31	金	夏野菜のカレー(豚肉、玉ねぎ、なす、にんじん、ピーマン、しょうが)、 サラダ(マカロニ、コーン、きゅうり)、牛乳	マンゴープリン

