





月		火	水	木	金	土					
1	キッズピビンバ わかめスープ(エキ・カメ) オレンジ きなこトースト 牛乳	2	胚芽ご飯 魚の有馬焼き 五目大豆煮 豆苗の味噌汁 フルーツポンチ 味付けいりこ	3	胚芽ご飯 松風焼 パイヤサラダ えのきと青梗菜の清まし汁 お魚ふりかけ ひらやーちー むぎちや	4	胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ きんぴら炒め キャバツの味噌汁 ゴーヤー入スコーン 豆乳	5	 焼きそば 鶏肉の照焼き ブロッコリー-おかか和え すいか ココアスティック ブルー むぎちや 	6	大豆ご飯 肉じゃが 高野豆腐の清し汁 やきいも 牛乳
8	胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとおくらの酢醤油和え かきたま汁(ねぎ) 黒糖ケーキ 牛乳	9	胚芽ご飯 魚の照焼き くーびいりちー 冬瓜とワカメの味噌汁 たこやき風 牛乳	10	豚生姜焼き丼 モーウィと胡瓜のサラダ とろろ昆布汁 オレンジ プリン 全粒粉クッキー むぎちや	11	 の日	12	備蓄カレー ごま和え(小松菜) すまし汁 お魚ふりかけ シリアル ブルー 牛乳	13	鮭じゃこご飯 豆腐ちゃんぶるー えのきとしめじの味噌汁 アンパンマンせんべい バナナ 牛乳
15	タコライス マッシュポテト へちまの味噌汁 シリアルクッキー 牛乳	16	胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き ピーマンの細切炒め すまし汁 ゴーヤーチップ バナナ 牛乳	17	胚芽ご飯 鶏のレバ風味焼 胡瓜とわかめの酢の物の物 えのきと麩の味噌汁 給食用アイス 果物	18	胚芽ご飯 魚の西京焼き コロコロソテー キノコのすまし汁 大学芋 牛乳	19	 おべんとう マーブルケーキ 果物 むぎちや	20	胚芽ご飯 茄子のそぼろ煮 きゅうりとわかめの和え物 ゆし豆腐 はちや米 バナナ 牛乳
22	胚芽ご飯 豆腐とひき肉あんかけ ブロッコリーときのご炒め オクラのすまし汁 ふむふむ (甘さ控えめ) 鉄ゼリー 牛乳	23	胚芽ご飯 ハニーチキン 千切大根サラダ オニオンスープ お魚ふりかけ かっぱえびせん 豆乳	24	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ コールスローサラダ ポテトスープ オレンジ クラッカー ブルー 牛乳	25	ゴーヤーチャンプルー 中身汁 鉄ゼリー たかはしもち むぎちや	26	胚芽ロール 魚フライのタルタル添え キャベツサラダ コンスープ ちんすこう むぎちや	27	もずく丼 ほうれん草の和え物 わかめの味噌汁 紫芋チップ バナナ 豆乳
29	胚芽ご飯 鯖の香味焼き 春雨サラダ わかめと豆腐の味噌汁 オレンジ スコーン 豆乳	30	胚芽ご飯 ハンバーグ 人參しりしりー ちくわと青梗菜の清し汁 お魚ふりかけ クッキー 牛乳	31	胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き ひじき炒め アーサ汁 ミルクスティック バナナ 豆乳						
				 <p>8月5日(金)に夏祭りランチを予定しています。 少しでも夏の雰囲気を楽しむことができれば嬉しいです</p> <p>なつになるとおいしい すいか のもんだいです！ Q: すいかはあまくておいしいたべものですが、 すいかはくだものでしょうか？ やさいでしょうか？</p> 		  <p>水分補給を 忘れずに</p> 					

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	月	豚挽肉 鶏挽肉 普通牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン きな粉 牛乳 有塩バター	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ
2	火	鯖 大豆水煮 鶏むね肉 油揚げ 味噌 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 おつゆ麩 上白糖	生姜 にんにく ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん トウモロコシ しめじ 黄桃缶 バナナ 缶詰 かつお缶
3	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 味噌 お魚ふりかけ 卵 ㊦	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 (乾) 三温糖 胡麻 薄力粉 油	玉葱 バナナ 干切り 人参 胡瓜 チンゲンサイ えのき ねぎ とうもろこし
4	木	ケール 卵 豚肩ロース 味噌 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 おつゆ麩 生クリーム 無塩バター グラニュー糖 油	しらたき じゃがいも 人参 とうもろこし キャベツ パナナ ジャー
5	金	鶏むね肉 鶏むね肉	ゆで中華麺 油 本みりん 三温糖 カル鉄スティック	人参 キャベツ 玉葱 ビーマン 青のり ニンニク 生姜 ブロッコリー 胡瓜 スイカ プルーン
6	土	大豆 鶏むね肉 豚ロース 凍り豆腐 普通牛乳	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 焼き芋	干しひじき 人参 ニラ 玉葱 グリンピース 冷凍 しらたき えのき ねぎ
7	日			
8	月	沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 シラス 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ホットケーキ粉 黒砂糖粉 無塩バター	長ねぎ 人参 ニラ 生姜 ニンニク トマト 角切 胡瓜 長ねぎ
9	火	赤魚 豚肩ロース 味噌 卵黄 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 薄力粉	生姜 じゃがいも 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ニラ 冬瓜 かつお 干し椎茸 青ネギ
10	水	豚肩ロース	精白米 本みりん 油 片栗粉 おつゆ麩 プリン	玉葱 生姜 みず菜 胡瓜 モーウィ トマト とろろ昆布 みつ葉 オレンジ
11	木			
12	金	絹ごし豆腐 お魚ふりかけ 普通牛乳	精白米 加への王子様 炒り胡麻 三温糖 ごま油 列那(70スト)	小松菜 人参 もやし ねぎ プルーン
13	土	鮭 シラス 沖縄豆腐 ㊦ 味噌 普通牛乳	精白米 油 甘せせんべい	ねぎ もやし 人参 玉葱 キャベツ えのき しめじ パナナ
14	日			
15	月	合挽肉 プロセスチーズ 普通牛乳 沖縄豆腐 味噌	精白米 油 じゃがいも 有塩バター ホットケーキ粉 油 列那(70スト)	玉葱 キャベツ トマト パセリ ㊦
16	火	キング 卵 ビサ用㊦ 鶏むね肉 はんぺん 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 じゃがいも 片栗粉 三温糖	列那(70スト) パセリ ビーマン 人参 もやし ねぎ ジャー パナナ
17	水	鶏むね肉 しらす干し 味噌 普通牛乳	給食用アイス 果物	
18	木	鮭 味噌 鶏むね肉 はんぺん 卵 普通牛乳	胚芽米 米粒麦 もちきび 三温糖 おつゆ麩	レモン 胡瓜 トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ
19	金	鮭 味噌 鶏むね肉 はんぺん 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 じゃがいも 油 さつま芋 黒砂糖粉 胡麻	生姜 生椎茸 ブロッコリー 人参 ねぎ しめじ えのき
20	土	豚挽肉 ㊦ ゆし豆腐 味噌 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 本みりん 片栗粉 すり胡麻 <和菓子類>おこし	茄子 干椎茸 パプリカ(赤) 生姜 胡瓜 乾燥わかめ トマト ねぎ パナナ
21	日			
22	月	豚挽肉 沖縄豆腐 鶏むね肉 麩 スライス 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 有塩バター 生クリーム グラニュー糖 鉄ゼリー	玉葱 ホルモット にんにく 生姜 ブロッコリー しめじ まいだけ 人参 とうもろこし 角切
23	火	鶏むね肉 ㊦ お魚ふりかけ 普通牛乳 卵 プロセスチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 はちみつ 白ごま 三温糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉 グラニュー糖 ココア	にんにく おろし 切り干し大根 胡瓜 人参 バナナ 玉葱 とうもろこし 南瓜人参
24	水	ホキ 卵 かつお節 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 マネー じゃがいも 畑のクラッカー	青のり キャベツ とうもろこし 人参 玉葱 オレンジ プルーン
25	木	挽きわり納豆 卵 茹中身(混合) 豚むね肉 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 鉄ゼリー さつま芋 もちこ むぎきり 黒砂糖粉	のり佃煮 ジャー 玉葱 人参 もやし 干椎茸 こんにゃく 生姜 ねぎ
26	金	ゆで卵 ㊦ 卵 豚肩ロース	胚芽ロール マネー 薄力粉 パン粉(乾) オリーブ油 三温糖 油 片栗粉	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 列那(70スト) とうもろこし バナナ
27	土	豚挽肉 ㊦ 麦みそ 豆乳	精白米 三温糖 おつゆ麩 紫芋チップ	もずく ビーガン コーン 人参 生姜 刺の草 キャベツ 乾燥わかめ ねぎ パナナ
28	日			
29	月	鯖 ㊦ 絹ごし豆腐 味噌 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 スライスアーモンド マネー 本みりん 春雨 三温糖 油 ホットケーキミックス 無塩バター クリームチーズ	刺の草 しめじ もやし 胡瓜 人参 もずく ねぎ オレンジ イチゴジャム
30	火	鶏むね肉 ㊦ お魚ふりかけ 普通牛乳 卵 プロセスチーズ合挽肉 卵 ちくわ 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 はちみつ 白ごま 三温糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉	人参 ビーガン 玉葱 チンゲンサイ
31	水	料 大豆水煮 豆乳	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 三温糖 本みりん すり胡麻 本みりん 油	キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 ニラ ㊦(乾) ねぎ えのき パナナ

☆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。