

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 金	ごはん 茄子の味噌炒め ふくさ焼き 春雨スープ	米、はるさめ、三温糖、 ごま油	卵、豚肉、かまぼこ、 みそ、チーズ、 スキムミルク	茄子、玉葱、人参、 クリームコーン缶、 ピーマン、パセリ、 だし昆布	牛乳 南瓜クッキー
18 土	かき卵うどん チーズ	ゆでうどん、片栗粉	卵、ちくわ、チーズ、 かつお節	玉葱、人参、ねぎ、 出し昆布	パン
21 火	ごはん ハヤシルー キャベツの昆布和え 信田煮 (追加)味噌汁	米、ごま、三温糖、 じゃがいも 	牛肉、鶏ミンチ、豆腐、 うす揚げ、生クリーム、 とろけるチーズ、パ ター、かつお節、み そ、煮干し	玉葱、キャベツ、胡瓜、 人参、塩昆布、 レモン果汁、黒きくら げ、ひじき、ねぎ、しめ じ、出し昆布	牛乳 サーターアングー
22 水	ごはん けんちん汁 竹輪の磯辺揚げ しらす和え	米、じゃがいも、油、 てんぷら粉、三温糖、	豆腐、ちくわ、鶏肉、 みそ、しらす干し	胡瓜、玉葱、大根、人 参、ごぼう、ねぎ、出し 昆布、若布、干しいた け、青のり	牛乳 シュガーバターパン
23 木	ごはん 魚の南蛮漬け 卵の型焼き 白雪サラダ (追加)味噌汁	米、ながいも、油、 三温糖、マヨネーズ、 小麦粉	たい、卵、おから、 鶏ミンチ、みそ、煮干し	胡瓜、玉葱、レタス、 しめじ、赤パプリカ、 黄パプリカ、人参、 えのきたけ、さや豆、 ピーマン、茄子、 しょうが、出し昆布、若	牛乳 人参マフィン
24 金	ごはん 中華うま煮 おくら納豆 コーンスープ	米、じゃがいも、三温糖	厚揚げ、豚肉、鶏肉、 ひきわり納豆、かつお節	玉葱、人参、コーン缶、 クリームコーン缶、胡 瓜、オクラ、たけのこ、 ピーマン、出し昆布、 パセリ、干しいただけ	牛乳 チーズぎょうざ
25 土	わかめうどん チーズ	ゆでうどん	チーズ、鶏肉、丸天、 かまぼこ	玉葱、人参、出し昆布、 若布、干しいただけ	パン
27 月	ちゃんぽん タンドリーチキン 長豆の天ぷら	ちゃんぽんめん、油、 てんぷら粉	鶏肉、豚肉、丸天、 ヨーグルト、かまぼこ	長豆、玉葱、キャベツ、 もやし、人参、こねぎ、 出し昆布、干しいた け、レタス、トマト	鮭若布おにぎり
28 火	ごはん 麻婆豆腐 冬瓜の酢の物 すまし汁	米、三温糖、ごま、 片栗粉、ふ	豆腐、豚肉ミンチ、 かまぼこ、みそ、 かつお節	玉葱、冬瓜、胡瓜、 チンゲンサイ、みかん 缶、人参、しめじ、こね ぎ、出し昆布、にんに く、干しいただけ、 しょうが	牛乳 蒸しパン
29 水	ごはん 冬瓜の味噌汁 ミネラルサラダ フィッシュバーグ	米、マヨネーズ、パン粉	白身魚すり身、厚揚げ、 卵、みそ、煮干し、 スキムミルク	玉葱、冬瓜、胡瓜、 レタス、人参、コーン 缶、切り干し大根、味の り、ねぎ、出し昆布	牛乳 クレセントロール
30 木	ごはん チキンパスタミナ揚げ ズッキーニオムレツ スパソテー (追加)コーンスープ	米、スパゲティ、片栗 粉、油、	チキンバー、ベーコン、 スキムミルク	ズッキーニ、玉葱、 ホールトマト缶、 マッシュルーム、 ピーマン、にんにく、 パセリ、人参、出し昆 布、クリームコー	牛乳 いももち
31 金	ごはん 肉じゃが 胡麻和え 味噌汁	米、じゃが芋、 糸こんにゃく、三温糖、 すりごま、	牛肉、豆腐、みそ、 うす揚げ、煮干し	玉葱、胡瓜、人参、 アスパラガス、もやし、 しめじ、えのきたけ、 出し昆布、干しいた け、若布、しょうが	ジョア ポップコーン

- ★ 献立・おやつは変更になることがあります。
玄関に掲示している展示写真をご覧ください。



- ★ (追加)は、すみれ・ばら・ちゅうりっぷ組の追加食です。
★ 毎週木曜日はピクニックデーです。
ゆり・きく組さんは、大きめのお弁当箱を持たせていただくよう、
お願いします。

夏の調理時間の暑さ対策にレンジ
を上手に活用してみませんか？

甘くて美味しい、とうもろこし。
皮をむいて、ラップを巻いて、電子
レンジで2分、上下を裏返してさら
に2分温めます。お好みで時間を加
減してみてください。