



	お 昼	食 材 料	お や つ	食 材 料		お 昼	食 材 料	お や つ	食 材 料
1 ・ 15 (木)	冷やしうどん 高野豆腐の揚げ煮 ピーマンのきんぴら 果物	・乾麺 鶏ひき肉 人参 きゅうり キャベツ 出汁 塩 しょうゆ 三温糖 酢 油 かつお節 マヨネーズ ・高野豆腐 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 出汁 ・ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ごま油 しょうゆ 三温糖 出汁	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米 炊き込みわかめ	9 ・ 23 (金)	豚丼 豆腐サラダ トマト 味噌汁 果物	・米 豚肉 玉葱 人参 にんにく 油 しょうゆ みりん 三温糖 酒 小松菜 ・豆腐 ツナ缶 いんげん 玉葱 酢 塩 しょうゆ ・トマト ・じゃが芋 わかめ 煮干 味噌	牛乳 シュガートースト	牛乳 ■ロールパン バター きび糖
2 (金) ・ 26 (月)	夏野菜カレー きゅうりのピクルス 冬瓜スープ 果物	・米 豚挽肉 玉葱 人参 南瓜 茄子 塩 ピーマン 生姜 にんにく りんご セロリ ケチャップ ソース しょうゆ バター 油 小麦粉 牛乳 カレー粉 ・きゅうり 大根 赤ピーマン 酢 三温糖 塩 ・冬瓜 鶏ひき肉 ほうれん草 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 スティック大学芋	牛乳 さつまいも 三温糖 油	10 ・ 24 (土)	ロールパン 豚肉のパン粉焼き マカロニサラダ 牛乳 果物	■ロールパン ・豚肉 塩 酒 パン粉 パセリ 油 ソース ・マカロニ きゅうり 人参 ツナ缶 塩 マヨネーズ ・牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー
3 ・ 31 (土)	サマースパゲティ じゃが芋と挽き肉の ソテー ゆでアスパラ 牛乳 果物	・スパゲティ オリーブ油 にんにく ツナ缶 トマト 玉葱 塩 三温糖 ・鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ 塩 ・アスパラ ・牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 ●クッキー	13 ・ 27 (火)	13日ごはん/27日パン チキンステーキ しょうゆ パプリカ ズッキーニソテー 人参グラッセ トマトスープ 果物	・米 (13日)・ロールパン(27日) ・鶏肉 塩 玉葱 油 三温糖 酢 しょうゆ パプリカ ・ズッキーニ オリーブ油 塩 ・人参 バター 三温糖 塩 ・ベーコン 人参 白菜 塩 ケチャップ 昆布鰹節	牛乳 かぼちゃ饅頭	牛乳 南瓜 三温糖 小麦粉 ベーキングパウダー
5 ・ 19 (月)	ごはん 豚肉とじゃが芋の 甘辛炒め 酢の物 味噌汁 果物	・米 ・豚肉 じゃが芋 油 しょうゆ 酒 三温糖 さやえんどう ・わかめ きゅうり 人参 三温糖 味噌 酢 ・豆腐 長葱 煮干 味噌	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ■コッペパン ブルーベリージャム クリームチーズ	14 (水) ・ 29 (木)	ごはん 豚肉の塩炒め きゅうりのナムル すまし汁 果物	・米 ・豚肉 長葱 豆腐 片栗粉 油 わけぎ 油 レモン汁 塩 ・きゅうり もやし わかめ 酢 しょうゆ 三温糖 胡麻油 ・人参 小松菜 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 にんじんケーキ	牛乳 人参 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳
6 ・ 20 (火)	ロールパン 鶏肉のカレー風味焼き 夏野菜のマヨサラダ キャベツスープ 果物	■ロールパン ・鶏肉 トマト カレー粉 小麦粉 塩 油 ・アスパラ 南瓜 じゃが芋 塩 マヨネーズ パセリ ・キャベツ 人参 玉葱 塩 しょうゆ ほうれん草 昆布鰹節	牛乳 ジャージャー麺	牛乳 乾麺 油 生姜 豚肉 長葱 しょうゆ 三温糖 味噌 片栗粉 きゅうり	16 ・ 30 (金)	ごはん 白身魚の照り焼き ほうれん草の煮びたし 味噌汁 果物	・米 ・たら 油 しょうゆ 三温糖 みりん 生姜 片栗粉 ・ほうれん草 人参 出汁 しょうゆ みりん ・豆腐 わかめ 長葱 煮干 味噌	牛乳 芋もち	牛乳 じゃが芋 塩 片栗粉 油 しょうゆ
7 ・ 21 (水)	ごはん 鮭の南蛮漬け こぶき芋 ゆでアスパラ 味噌汁 果物	・米 ・鮭 塩 片栗粉 油 玉葱 赤ピーマン 三温糖 しょうゆ 酢 ・じゃが芋 塩 青のり ・アスパラ ・白菜 もやし 煮干 味噌	牛乳 味噌蒸しパン	牛乳 小麦粉 味噌 三温糖 チーズ ベーキングパウダー	17 (土)	肉うどん さつまいものレモン煮 トマト 果物	・乾麺 豚肉 人参 玉葱 油 塩 しょうゆ みりん 昆布鰹節 ほうれん 草 ・さつまいも レモン 三温糖 ・トマト	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー
8 ・ 22 (木)	味噌うどん 豆腐の煮物 ゆでくら 果物	・乾麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ニラ 油 味噌 みりん しょうゆ 塩 にんにく 生姜 昆布鰹節 ・豆腐 いんげん 長葱 酒 三温糖 しょうゆ 胡麻油 片栗粉 ・オクラ	牛乳 ピラフ	牛乳 米 玉葱 人参 ピーマン 油 塩	28 (水) 誕生会	夏寿司 ミートローフ トマトサラダ すまし汁 果物	・米 酢 三温糖 塩 鮭 きゅうり 人参 ・豚挽肉 玉葱 人参 いんげん 塩 ケチャップ ソース 油 さやえんどう しょうゆ ・トマト キャベツ チーズ 酢 三温糖 塩 ・麩 玉葱 三つ葉 塩 しょうゆ 昆布 鰹節	牛乳 さつまいもプリン パンケーキ添え	牛乳 さつまいも 牛乳 ゼラチン 三温糖 小麦粉 ベーキングパウダー メロン