



日	献立名	材 料 名				kcal	蛋白	
		カや体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料			
1	金	<タイ料理> ガパオライス ヤムウンセン	米	鶏ミンチ 卵	玉ねぎ ビーマン パプリカ パプリカ 生姜	鶏がらだし 醤油	639	28
		チキンと大根のスープ <おやつ> 牛乳 海老トースト	春雨 砂糖 ごま油	エビ 鶏肉	紫玉ねぎ セロリ 胡瓜 人参 大根 セロリ	酢 醤油 鶏がらだし 醤油 ナンプラー		
2	土	カレーうどん ブロッコリーのサラダ <おやつ> 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 油	豚肉 薄揚げ	玉ねぎ しめじ 人参 青ねぎ ブロッコリー 人参 胡瓜	カレールー 醤油 醤油 酢	497	22.7
		3 日 休日						
4	月	たらのねぎ味噌焼き マカロニの青のり風味 小松菜の納豆和え 白菜の汁 <おやつ> 牛乳 ボテチーズトースト	油 砂糖 マカロニ 油	たら みそ 青のり 納豆 かつお節 卵	白ねぎ 生姜 小松菜 人参 えのき 白菜 大根葉	醤油 コンソメ 醤油 和だし 醤油 コンソメ	619	29
		千草焼き コロコロサラダ 厚揚げのケチャップ焼き 冷やしうどん <おやつ> 牛乳 ソーダゼリー	砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	鶏ミンチ 卵 ひじき	人参 玉ねぎ えのき 人参 コーン 枝豆	醤油 塩胡椒 ケチャップ 醤油 麵つゆ		
5	火	チキン南蛮 ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ <おやつ> 豆腐のみそ汁 <おやつ> 牛乳 手巻き寿司	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 卵 ひじき 大豆	人参 枝豆 ブロッコリー 人参 みかん缶 コーン 舞茸	醤油 酢 塩胡椒 醤油 醤油 酢 和だし 酢	712	29.5
		しゅうまい 春雨の酢の物 ねばねば和え 煎スノー <おやつ> 牛乳 ぼうしパン	焼売の皮 ごま油 春雨 砂糖 ごま	豚ミンチ	玉ねぎ 生姜 胡瓜 コーン 人参 ほうれん草 えのき オクラ 玉ねぎ 人参	鶏がらだし 醤油 酢 醤油 鶏がらだし 醤油		
6	水	焼きそば 胡瓜の酢の物 じゃが芋のみそ汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	焼きそば麺 砂糖 じゃが芋	豚肉 削り節 若布 ツナ 薄揚げ みそ	キャベツ 人参 もやし 青ねぎ 胡瓜 人参 コーン 大根葉	ソース 酢 和だし	536	23.4
		マーボー丼 キャベツのスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	米 片栗粉 ごま油 じゃが芋	豚ミンチ 豆腐 みそ 若布 牛乳	玉ねぎ 人参 青ねぎ キャベツ	鶏がらだし 醤油 鶏がらだし 醤油		
10	日	休日						
11	月	山の日						
12	火	ピピンパ丼 さつまいものオイル焼き 若布のスープ <おやつ> 牛乳 カレーマカロニ	米 砂糖 ごま ごま油 さつまいも 油	合ミンチ	もやし 人参 ほうれん草 枝豆 玉ねぎ えのき パセリ	醤油 コンソメ 鶏がらだし 醤油 ケチャップ カレー粉 コンソメ	533	18.4
		チキンピラフ 胡瓜と枝豆のサラダ ミネストローネ <おやつ> 牛乳 お菓子	米 バター 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 コーン ビーマン 胡瓜 人参 コーン 枝豆 みかん缶 玉ねぎ キャベツ トマトジュース	コンソメ 酢 醤油 コンソメ 醤油		
13	水	ドライカレー ブロッコリーのサラダ きのこのスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	米 砂糖 油	豚ミンチ 大豆 牛乳	人参 玉ねぎ しめじ パプリカ ズッキーニ コーン ブロッコリー コーン 人参 舞茸 えのき 玉ねぎ	カレールー 酢 醤油 コンソメ 醤油	595	20.9
		親子丼 ほうれん草のおかか和え 切干大根のみそ汁 <おやつ> 牛乳 おにぎり	米 砂糖 砂糖	鶏肉 卵 かつお節 薄揚げ みそ	人参 玉ねぎ 干し椎茸 ほうれん草 人参 しめじ 切干大根	醤油 醤油 和だし 塩		
14	木	そうめん 里芋の甘煮 <おやつ> 牛乳 お菓子	素麺 里芋 砂糖	豚肉 若布 牛乳	オクラ コーン 人参 しめじ	麵つゆ 醤油	452	20.5
		17 日 休日						
18	月	鯖のレモン醤油焼き スパゲティサラダ 人参しりしり 豆腐とわかめの汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	スパゲティ マヨネーズ 砂糖	さわら ハム 卵 ツナ 豆腐 若布 牛乳	レモン コーン 人参 胡瓜 人参 大根葉 えのき	醤油 塩胡椒 醤油 和だし 醤油	679	29.7

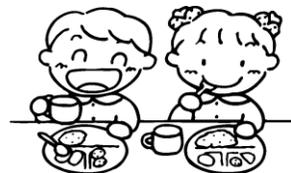
19	火	鶏肉のBBQ焼き 高野の甘煮 小松菜の納豆和え トマトと卵のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 南蛮おにぎり	砂糖 砂糖 米	鶏肉 高野豆腐 納豆 かつお節 卵 みそ 牛乳	枝豆 小松菜 人参 えのき トマト 枝豆	ソース ケチャップ 醤油 醤油 和だし 塩	580	26.4		
20	水	鱈の南蛮漬け ひじきと大豆の炒り煮 南瓜の甘煮 大根のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 アイスミルク	片栗粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	あじ 大豆 ひじき みそ 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 人参 いんげん 南瓜 しめじ 大根 大根葉 いちご	酢 塩胡椒 醤油 醤油 和だし	596	24.7		
21	木	コッパンサンド 里芋のオイル焼き ブロッコリーのサラダ コーンスープ 〈おやつ〉 牛乳 シュガートースト	コッパン マヨネーズ 里芋 油 砂糖 油 コーン 食パン バター 砂糖	ハム チーズ カニカマ 牛乳 牛乳	胡瓜 コーン 枝豆 ブロッコリー 人参 コーンクリーム缶	コンソメ 酢 醤油 コンソメ	549	21.7		
22	金	夏野菜と肉味噌冷やしうどん わかさぎの甘酢 大豆のケチャップ煮 〈おやつ〉 牛乳 マーラカオ	うどん 砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	豚ミンチ みそ 卵 わかさぎ 大豆 牛乳 卵 豆乳	玉ねぎ コーン なす ズッキーニ 枝豆 玉ねぎ ビーマン	醤油 コンソメ 酢 ケチャップ コンソメ 醤油	576	27.4		
23	土	三色丼 豆腐と人参のスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	米 砂糖 米 砂糖	鮭 豆腐 茗荷 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 しめじ	醤油 塩 鶏がらだし 醤油	526	21.2		
24	日	休日								
25	月	赤魚のサクサク焼き さつまあげの煮物 枝豆コソンの甘酢 チキンサイのスープ 〈おやつ〉 牛乳 ジャムサンド	パン粉 マヨネーズ 砂糖 砂糖 砂糖 食パン いちごジャム	赤魚 さつま揚げ 牛乳	小松菜 人参 枝豆 コーン 青梗菜 玉ねぎ	ソース 醤油 酢 鶏がらだし 醤油	591	25.9		
26	火	チキンナゲット マカロニソテー ブロッコリーのサラダ 冬瓜のスープ 〈おやつ〉 牛乳 ヨーグルト	油 マカロニ 砂糖 油 砂糖 砂糖	チキンナゲット ツナ 牛乳 ヨーグルト	人参 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 人参 コーン 冬瓜 大根葉 みかん缶	ケチャップ ケチャップ 塩胡椒 酢 醤油 鶏がらだし 醤油	573	22.5		
27	水	天丼 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え 卵の汁 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	米 さつま芋 天ぷら粉 砂糖 油 砂糖 砂糖 砂糖	エビ 高野豆腐 かつお節 卵 牛乳	ズッキーニ ほうれん草 人参 えのき 白菜	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	629	23.6		
28	木	スタミナ炒め じゃが芋のカレー風味 ラーメンサラダ キャベツとあげのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 ういろう	じゃが芋 油 ラーメン麺 砂糖 ごま油 白玉粉 小麦粉 砂糖	豚肉 ハム かつお節 薄揚げ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 生姜 胡瓜 コーン 人参 キャベツ 青ねぎ	焼き肉のタレ カレー粉 コンソメ 醤油 酢 和だし	585	23.2		
29	金	夏野菜カレー ブロッコリーとみかんのサラダ 〈おやつ〉 牛乳 オレンジゼリー	米 じゃが芋 砂糖 油 砂糖	鶏肉 牛乳 イナアガー	玉ねぎ 南瓜 なす 枝豆 人参 トマト缶 ブロッコリー 人参 コーン みかん缶 オレンジジュース	カレールー 醤油 酢	536	18.3		
30	土	チキンライス きのこのスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	米 バター 砂糖	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ コーン ビーマン しめじ えのき 玉ねぎ 舞茸	ケチャップ コンソメ コンソメ 醤油	555	17.7		
31	日	休日								

※今月は季節の食材・新しい食材として「バジル セロリ ズッキーニ 枝豆 パプリカ オクラ モロヘイヤ マンゴー コッパン ラーメン麺 白玉粉 エビ ナンブラー 焼き肉のたれ ソーダ」を使用しています。

※料理により、みりん、料理酒等を少量入れております。  
※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。  
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

☆果物  
オレンジ・バナナ・すいか  
マンゴー

☆延長保育のおやつ  
火・水・木・・・おにぎり  
月1回・・・菓子パン



※園では、さまざまな食材を使って食事を提供している為、初めて食べる食材が出てくる場合があります。  
アレルギー等でご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子を見て頂きますよう、よろしくお願ひ致します。