

1日(水) プラム
ごはん
味噌汁
魚の照り焼き
なすのみそ炒め
キャベツの胡麻和え
牛乳
フライドポテト

2日(木) オレンジ
ごはん
野菜スープ
鶏肉のマレーシア風煮込み
じゃが芋とブロッコリーのソテー
プレーンヨーグルト
牛乳
汁ビーフン

3日(金) りんご
ごはん
味噌汁
魚のレモン醤油焼き
厚揚げといんげんの土佐煮
プチトマト
牛乳
かぼちゃドーナツ

6日(月) すいか
夏野菜カレー
キャベツとほうれん草のサラダ
牛乳
さつま芋とりんごの重ね煮

7日(火) バナナ
ごはん
味噌汁
さばの竜田揚げ
にんじんの炒め物
枝豆の塩茹で
牛乳
コーン入り小松菜マフィン

8日(水) プラム
ごはん
味噌汁
春雨入り麻婆豆腐
ほうれん草のお浸し
さつま芋の甘煮
牛乳
高野豆腐のかりんとう

9日(木) ぶどう
ごはん
わかめとたまねぎのスープ
かじきまぐろとトマトのチーズ焼き
ブロッコリーのサラダ
牛乳
ココア米粉ビスケット

10日(金) バナナ
ひじきご飯
味噌汁
白身魚の香味焼き
豆腐とキャベツの中華炒め
牛乳
わらびもち

13日(月) すいか
ハヤシライス
ピシソワーズ
キャロットサラダ
牛乳
グレープゼリー

14日(火) りんご
白身魚の蒲焼丼
すまし汁
春雨の和え物
スティック胡瓜
牛乳
磯ビーンズ

15日(水) オレンジ
ごはん
味噌汁
白身魚フライ
三色野菜のお浸し
さつま芋の甘煮
牛乳
おはぎ

16日(木) バナナ
パン
粒コーンスープ
魚のグラタン
ズッキーニのサラダ
プレーンヨーグルト
牛乳
ポパイごはん

17日(金) キウイフルーツ
ごはん
すまし汁
鯖の味噌煮
かぼちゃとさつまいものサラダ
ほうれん草のごま和え
牛乳
焼きビーフン

20日(月) キウイフルーツ
ごはん
味噌汁
白身魚の唐揚げ甘酢あんかけ
切干大根の煮物
小松菜のお浸し
牛乳
オートミールクッキー

21日(火) バナナ
チャーハン
味噌汁
じゃが芋とキャベツの重ね煮
いんげんのお浸し
牛乳
みたらしだんご

22日(水) オレンジ
ごはん
味噌汁
魚のあまから煮
ほうれん草のナムル風
バターコーン
牛乳
おさつ焼き

23日(木) オレンジ
のりごはん
味噌汁
薄切り肉の野菜巻き 照り焼き風
南瓜の甘煮
牛乳
いちごの米粉蒸しパン

24日(金) バナナ
ゆかりごはん
味噌汁
白身魚のあかね焼き
チンゲン菜とじゃが芋の炒め物
揚げナスのお浸し
牛乳
つぶつぶ桃ゼリー

27日(月) すいか
サバカレー
野菜スープ(トマト・たまねぎ・にんじん)
キャベツのサラダ
牛乳
豆乳みかんゼリー

28日(火) バナナ
鶏肉の照り焼丼
味噌汁
春雨の炒め和え
ほうれん草のきのこ和え
牛乳
ほうれん草のどら焼き

29日(水) オレンジ
ごはん
味噌汁
トンカツ
三色野菜のおかか和え
きゅうりの塩昆布和え
牛乳
フルーツ白玉

30日(木) りんご
ごはん
野菜スープ
めかじきの和風ムニエル
じゃがコーン
ぶちとまと
牛乳
じゃことおかかの混ぜにぎり

31日(金) キウイフルーツ
中華丼
味噌汁
もやしのサラダ
南瓜のオープン焼き
牛乳
にんじんのスコーン

4日(土) 黄桃
冷やし中華
ズッキーニとベーコンの炒め物
プレーンヨーグルト
牛乳
ひじきの混ぜおにぎり

18日(土) ぶどう
スパゲティーナポリタン
キャベツのスープ
ごまドレサラダ
牛乳
鮭ごはん

25日(土) ぶどう
ジャージャー麺
わかめスープ
さつま芋とにんじんの甘煮
牛乳
きな粉のスノーボール

※ 保育園の行事、仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。