

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料、米は除く）	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
1	火	プール参観：～8/4 (未満児)	コロッケ キャベツサラダ きのこの中華スープ オレンジ	豚肉 じゃが芋 さつまいも 玉ねぎ キャベツ ハム コーン きゅうり 人参 えのき しめじ 玉ねぎ 人参 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 オレンジゼリー
2	水	川遊び(そう・きりん) お弁当の日(そう・きりん)	焼きししゃも きんぴらごぼう たたききゅうり ほうれん草の味噌汁 バナナ	ししゃも ごぼう ビーマン 人参 こんにゃく ごま きゅうり 玉ねぎ 人参 ほうれん草	牛乳 チーズ	牛乳 きな粉トースト
3	木	身体測定(未満児)	豚肉のハンガリー風煮込み スパロテー スティック野菜 もやしのコンソメスープ パイ	豚肉 トマト 玉ねぎ にんにく バター スパゲティー にんにく パセリ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ ベーコン パセリ パイ	豆乳 米菓子	アイスクリーム ウエハース 0, 1歳 ゼリー
4	金	身体測定(以上児) 交通安全の日 布団持ち帰り	鶏マヨネーズ トマト 小松菜の胡麻和え 玉ねぎスープ すいか	鶏肉 卵 トマト 小松菜 人参 もやし ごま ベーコン モロヘイヤ 玉ねぎ 豆腐 すいか	ヨーグルト	牛乳 甘辛せんべい
5	土				牛乳 サブシ	オレンジジュース 米菓子
7	月	生活安全の日	五目焼きそば 野菜のゆかり和え わかめのすまし汁 メロン	中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 キャベツ ビーマン 青のり キャベツ きゅうり 人参 梅しそ わかめ 生揚げ 人参 玉ねぎ ねぎ メロン	牛乳 スティックパン	牛乳 マドレーヌ
8	火		ゴーヤチャンプル フライドポテト ポイル野菜 小松菜の味噌汁 すいか	ゴーヤ 豆腐 卵 豚肉 人参 ねぎ じゃが芋 コーン フロッコリー 小松菜 玉ねぎ 人参 すいか	牛乳 ポーロ	牛乳 ジャムフランス
9	水		焼き魚 野菜ふりかけ きゅうりともやしのナムル 春雨の中華スープ オレンジ	赤魚 青菜 人参 ごま きゅうり もやし 人参 竹輪 ひじき ごま 春雨 ねぎ 玉ねぎ オクラ かにかま オレンジ	ヨーグルト	豆乳 ビスケット
10	木	布団持ち帰り	ハヤシライス キャベツのドレッシング和え チーズ バナナ	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ コーン じゃがいも にんにく キャベツ フロッコリー きゅうり 人参 ハム チーズ バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい
12	土				牛乳 米菓子	りんごジュース クラッカー
14	月	希望登所	冷やしうどん ミニ春巻き ツナの和風サラダ オレンジ	うどん わかめ ねぎ なると 春巻きの皮 玉ねぎ 椎茸 豚肉 生姜 春雨 人参 にんにく レタス きゅうり 人参 ツナ コーン オレンジ	牛乳 ソフトせん	牛乳 ポン棒
15	火	希望登所	焼魚 竹輪の酢の物 かぼちゃの味噌汁 バナナ	鮭 ちくわ きゅうり キャベツ もやし 人参 ごま かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ バナナ	牛乳 ほん菓子	牛乳 せんべい
16	水		揚げ餃子 中華和え わかめの中華スープ パイ	ギョーザの皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 もやし ハム 春雨 卵 わかめ 玉ねぎ 人参 パイ	豆乳 ビスケット	ヨーグルト サブシ
17	木		チンジャオロースー かぼちゃの煮物 小松菜の味噌汁 バナナ	豚肉 生姜 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ 小松菜 しめじ ねぎ バナナ	牛乳 ひなあられ	おにぎり
18	金	プール納め 布団持ち帰り	鯖の竜田揚げ 干草和え 煮豆 花魁のすまし汁 メロン	鯖 しょうが ほうれん草 人参 小松菜 えのきたけ ハム 金時豆 花魁 わかめ 玉ねぎ ねぎ メロン	豆乳 バナナ	牛乳 クッキー
19	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
21	月		冷やし中華 チーズサラダ いりこの佃煮 オレンジ	中華麺 きゅうり 人参 もやし ハム 卵 ごま レタス 人参 きゅうり チーズ コーン しらす ごま オレンジ	牛乳 カルシウム煎餅	牛乳 焼きドーナツ
22	火	食育の日	★鮭の塩こうじ焼き ★切り干し大根とベーコンの炒め物 高野豆腐の味噌汁 メロン	鮭 米こうじ 切り干し大根 ベーコン もやし ビーマン 高野豆腐 小松菜 ねぎ メロン	牛乳 バナナ	牛乳 ★ごまじゃこトースト
23	水	誕生会	☆おめでとうランチ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 鶏肉 しょうが 食パン 卵 ハム きゅうり きゅうり フロッコリー レタス すいか	飲むヨーグルト	フルーツパフェ 0, 1歳 ゼリー
24	木	避難訓練	納豆丼 梅和え チーズ すまし汁 パイン	豚肉 納豆 ねぎ 人参 きゅうり もやし 梅干し チーズ えのき なす 小松菜 パイン	牛乳 ビスケット	牛乳 ジャーマンポテト
25	金	布団持ち帰り	豚肉の生姜焼き カニカマの酢の物 おぐらの味噌汁 グレープフルーツ	豚肉 玉ねぎ しょうが にら ごま きゅうり キャベツ 人参 カニかまぼこ ひじき 豆腐 玉ねぎ オクラ ねぎ グレープフルーツ	牛乳 小魚	ヨーグルト サンドビスケット
26	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース サブシ
28	月		五目そうめん なすとビーマンの味噌炒め お魚ふりかけ グレープフルーツ	そうめん 人参 もやし 卵 きゅうり ハム 椎茸 豚肉 なす ビーマン しらす ごま グレープフルーツ	牛乳 ロールパン	プリン
29	火		冷やししゃぶしゃぶ ネバネバ三兄弟 キャベツの味噌汁 バナナ	豚肉 きゅうり トマト レタス ごま 納豆 オクラ モロヘイヤ しそ キャベツ 人参 玉ねぎ 油揚げ バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 カルピス蒸しパン
30	水		はんぺんのチーズはさみ揚げ ドレッシングサラダ オニオンスープ オレンジ	はんぺん チーズ きゅうり 春雨 トマト ハム コーン レタス 玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 ホットドッグ
31	木		ハンバーグ 海藻サラダ 小松菜の中華スープ パイ	豚肉 牛肉 玉ねぎ 豆乳 わかめ 人参 カニかまぼこ 大根 しらす 小松菜 玉ねぎ 人参 ベーコン パイ	牛乳 オレンジ	牛乳 マッシュマロサンド

おめでとうランチ…チキンライス 鶏のから揚げ サンドイッチ フロッコリーサラダ すいか
食育の日のサンプル展示は2歳児です。主食(御飯)の量は70gです。
今月の果物はバナナ、すいか、オレンジ、パイ、メロン、グレープフルーツを予定しています。
都合により献立を変更する場合があります。
★印は新メニューです。