



月		火		水		木		金		
2	ごはん ビーンズ煮(鶏肉、大豆水煮、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、人参、ブロッコリー、ホールトマト缶、ケチャップ) ナムル(もやし、きゅうり、人参、白ごま、ごま油) みそ汁(油揚げ、ほうれん草)	3	ごはん 鮭フライ(鮭、小麦粉、卵、パン粉) ごま和え(ほうれん草、もやし、人参、すりごま) みそ汁(白菜、さつまい)	4	栗ごはん(米、栗) 豚肉と野菜の塩麴炒め(豚肉、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、ピーマン、塩麴) のっぺい汁(大根、なめこ、しめじ、豆腐、小松菜、片栗粉) りんご	5	ごはん 炒り鶏(鶏もも肉、大根、人参、里芋、竹の子、こんにゃく、ごぼう、干しいたけ、れんこん、焼竹輪、いんげん) 酢の物(生わかめ、きゅうり、しらす干し) みそ汁(油揚げ、水菜)	6	ごはん 和風おろしハンバーグ(豚挽肉、玉ねぎ、人参、卵、パン粉、大根、片栗粉) グリーンサラダ(レタス、きゅうり、トマト、ごま油) みそ汁(豆腐、小松菜、ひじき)	
9	体育の日 	10	代休 	11	あんかけ焼きそば(焼きそば麺、豚肉、白菜、玉ねぎ、にら、竹の子、もやし、干しいたけ、人参、なると、ごま油、片栗粉) かき卵汁(卵、万能ねぎ) プルーン	12 年長 ランチ会	おかかごはん(米、かつお節) スクランブルエッグ(卵、ウィンナー) 浅漬け(きゅうり、塩こんぶ) みそ汁(水菜、玉ねぎ)	13	ごはん あじのごま照り焼き(あじ、白ごま) ほうれん草のバターソテー(ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ、ベーコン、バター) みそ汁(わかめ、じゃが芋)	
16 年長 ランチ会 予備日	ロールパン ポイルウィンナー 卵サラダ(卵、きゅうり、マヨネーズ) コンソメスープ(じゃが芋、キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー) みかん	17	ごはん すき焼き風煮(牛肉、白菜、玉ねぎ、白滝、しめじ、焼豆腐) 酢漬け(かぶ、きゅうり、人参) みそ汁(油揚げ、ほうれん草)	18	ごはん タンドリーチキン(鶏もも肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉) ひじきの煮物(ひじき、油揚げ、人参、ごぼう、干しいたけ、いんげん) みそ汁(えのき、小松菜)	19 年中 ランチ会	わかめごはん(米、わかめごはんの素) 竹輪の磯辺揚げ(焼竹輪、天ぷら粉、青のり) マカロニサラダ(マカロニ、ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ) みそ汁(油揚げ、チンゲン菜)	20	ごはん 酢豚(豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、ピーマン、赤パプリカ、生しいたけ、ケチャップ、片栗粉) 粉ふき芋(さつまい、黒ごま) みそ汁(豆腐、なめこ、長ねぎ)	
23	ごはん 肉じゃが(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、白滝、いんげん) ナムル(もやし、人参、豆苗、白ごま、ごま油) みそ汁(油揚げ、キャベツ)	24 年中 ランチ会 予備日	わかめじゃこごはん(米、わかめごはんの素) さごしの蒲焼き(さごし、小麦粉) 春雨サラダ(春雨、きゅうり、人参、ひじき、もやし、わかめ、かにかまぼこ、切干大根、ごま油) みそ汁(ふ、ほうれん草)	25	キーマーカレーライス(米、麦、豚挽き肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤パプリカ、コーン、ホールトマト缶、カレー粉、カレールー、ケチャップ) 和風サラダ(レタス、きゅうり、ひじき、かつお節、ごま油、) コンソメスープ(ベーコン、キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー)	26 年少 ランチ会	ツナごはん(米、ツナ缶) 高野豆腐の煮物(高野豆腐、人参、いんげん、干しいたけ) ポテトサラダ(じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、コーン、マヨネーズ) みそ汁(玉ねぎ、わかめ)	27	煮込みうどん(ゆでうどん、鶏もも肉、大根、人参、ごぼう、玉ねぎ、小松菜、干しいたけ、かまぼこ) バナナ	
30	ごはん 鶏のから揚げ(鶏もも肉、玉ねぎ、片栗粉) 磯香和え(ほうれん草、もやし、人参、のり) みそ汁(油揚げ、大根)	31 年少 ランチ会 予備日	ツナごはん(米、ツナ缶) 豚肉のしょうが焼き(豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、しょうが) パンプキンサラダ(かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ) すまし汁(しめじ、わかめ、豆腐)	菜園で収穫しました！ うさぎ組…モロヘイヤ 7/12すまし汁、なす 7/13ミネストローネ 7/14カレー りす組…ピーマン 7/14カレー こあら組…ピーマン 7/14カレー 9/8みそ炒め、トマト 7/14カレー ぱんだ組…なす 7/14カレー、トマト 7/14カレー いるか組…オクラ 7/14カレー 9/7みそ汁(クラスのみ)、きゅうり 7/12春雨サラダ 7/13ミモザサラダ 7/14浅漬け きりん組…いんげん 7/13ミネストローネ、きゅうり 7/14浅漬け						7/14のカレーに使用した じゃが芋は 園で採れたものです！

●4日の栗ごはんの栗は、園で採れた栗を使用します。 ●ランチ会の日のクラスはおにぎり、他のクラスはお茶碗にご飯を盛ります。またランチ会を行った場合予備日は白いご飯です。 ●都合により食材料を変更することがありますので、ご了承ください。