

月曜日			火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
			<p>とうもろこし</p> <p>そのまま茹でたり、焼いたり、サラダ、炒め物、スープなど楽しみ方がいろいろあります。ひげが濃く縮れ、実が詰まって揃っているもの、できれば鮮やかな緑色の皮付きを選ぶのがコツ。</p>		<p>旬の食材紹介</p>		<p>なす</p> <p>体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性は抜群。焼きなす、田楽、揚げもの、炒めもの、漬けものなどに。</p>		<p>1 牛乳 米菓</p> <p>2 牛乳 お菓子(あられ)</p>		<p>1 牛乳 米菓</p> <p>2 牛乳 お菓子(あられ)</p>		
<p>園基準 7月1日平均</p>													
<p>エネルギー 461 448</p> <p>たんぱく質 17.3 18.9</p> <p>脂質 14.9 14.9</p> <p>カルシウム 211 250</p> <p>鉄 2.3 2</p>													
4	牛乳 米菓	御飯 胚芽米	5	牛乳 お菓子(煎餅)	6	牛乳 米菓	7	牛乳 お菓子(煎餅)	8	牛乳 米菓	9	牛乳 お菓子(あられ)	
鶏肉のごまみそ焼	鶏肉 みそ しょうゆ みりん 三温糖 ごま油	豚肉の香味焼き	豚肉 にんにく しょうゆ 酒 もやし 油	さけの味噌香味焼き	さけ 酒 塩 みそ みりん ねぎ たまねぎ にんじん 油	焼きもろこし飯	胚芽米 コーン 油 しょうゆ	七タ・七タバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 パン粉 牛乳 たまねぎ 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ	さばの煮つけ	さば しょうゆ 三温糖 酒 しょうが だし	じゃこの焼うどん	ゆでうどん キャベツ にんじん たまねぎ 油 しらす干し かつお節 しょうゆ
きゅうりの酢の物	きゅうり にんじん わかめ ちくわ 酢 三温糖 塩	小松菜のしらすサラダ	こまつな キャベツ しらす干し 油 酢 しょうゆ	ほうれん草とえのき茸のお浸し	ほうれん草 しょうゆ だし	キャベツのドレッシング和え	キャベツ きゅうり にんじん ノンオイルドレッシング ごま	もやしとわかめのナムル	もやし にんじん わかめ ごま油 ごま しょうゆ	みそ汁	納豆 さといも にんじん こまつな しいたけ ねぎ だし みそ	豆腐のすまし汁	豆腐 はくさい えのきだけ にんじん ほうれん草 こんぶ だし しょうゆ 塩
ほうれん草のすまし汁	豆腐 はくさい ほうれん草 にんじん えのきだけ ねぎ こんぶ だし しょうゆ	生揚げのみそ汁	生揚げ じゃがいも キャベツ にんじん しめじ こまつな だし みそ	こんぼ汁	鶏肉 にんじん ごぼう だいこん ねぎ 油揚げ おから こんぶ だし 酒 しょうゆ 塩	キラキラスープ	ビーフン ベーコン オクラ ねぎ にんじん コーン 中華だし 塩	お茶	番茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豆乳もち	豆乳 片栗粉 三温糖 きなこ	スイーツパンフキン	かぼちゃ バター 三温糖	牛乳	牛乳	フルーツ吉	フルーツ	お菓子	お菓子	バナナ	バナナ	お菓子	お菓子
ブルー	ブルー	りんご	りんご	牛乳	牛乳	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	バナナ	バナナ	お菓子	お菓子
11	牛乳 米菓	12	牛乳 お菓子(煎餅)	13	牛乳 米菓	14	牛乳 お菓子(煎餅)	15	牛乳 米菓	16	牛乳 お菓子(あられ)		
サラダ寿司	胚芽米 酢 三温糖 塩 さけ きゅうり コーン 切り干しだいこん ごま	パン・コッペパン	コッペパン	納豆ハンバーグ	凍り豆腐 じゃがいも ねぎ 豚ひき肉 納豆 しょうゆ 三温糖 みそ 油	ビーマンの細切り炒め	豚肉 しょうゆ 酒 片栗粉 ビーマン 黄ピーマン にんじん はるさめ 油 中華だし	白身魚のオランダ揚げ	かれい 塩 こしょう にんじん たまねぎ ビーマン 小麦粉 豆乳 油	ハヤシライス	胚芽米 牛肉 たまねぎ にんじん しめじ 油 ケチャップ ソース 塩 ワイン 米粉		
さわらの塩焼き	さわら 塩 酒 油	鶏肉のふくら焼き	鶏肉 酒 しょうゆ 三温糖 塩 油 片栗粉	小松菜のおひたし	こまつな にんじん しらす干し だし しょうゆ	中華胡瓜	きゅうり 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油	ブロックリーとコーンのサラダ	ブロックリー コーン ノンオイルドレッシング	ひじきの和風サラダ	ひじき コーン きゅうり ノンオイルドレッシング		
かぼちゃの甘煮	かぼちゃ いんげん だし しょうゆ 三温糖	野菜のトマト煮	かぼちゃ たまねぎ じゃがいも にんじん なす 赤ピーマン マッシュルーム 油 ホールトマト にんにく コンソメ 塩	たっぶり野菜のすまし汁	はくさい だいこん にんじん たまねぎ しめじ 干しえび こんぶ だし しょうゆ 塩 酒 みりん	みそ汁	油揚げ たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ こまつな わかめ だし みそ	とうがんのスープ	豆腐 とうがん しめじ にんじん たまねぎ ほうれん草 中華だし 塩	お菓子	お菓子		
豆腐旨煮	豆腐 鶏ささみ はくさい にんじん しいたけ ねぎ こんぶ だし 酒 塩 こしょう 片栗粉 ごま油	はるさめスープ	はるさめ 貝柱 チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきだけ 中華だし 塩 ごま	すんだ団子	白玉粉 上新粉 えだまめ 豆乳 三温糖 塩	グレープフルーツ	グレープフルーツ	お菓子	お菓子	バナナ	バナナ	お菓子	お菓子
牛乳	牛乳	お茶	番茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
いものソフトクッキー	さつまいも 三温糖 油 はちみつ 米粉 おから	菜飯おにぎり	胚芽米 こまつな しらす干し 酒 塩	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー
りんご	りんご	オレンジ	オレンジ	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー
18	海の日	19	牛乳 お菓子(煎餅)	20	牛乳 米菓	21	牛乳 お菓子(煎餅)	22	牛乳 米菓	23	牛乳 お菓子(あられ)		
厚揚げの炒め物	生揚げ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん たら しめじ ごま油 しょうゆ 中華だし 片栗粉	さわらの包み焼き	さわら 酒 塩 たまねぎ 赤ピーマン えのきだけ 油 しょうゆ レモン果汁	鶏のレモン焼き	鶏肉 しょうゆ 三温糖 塩 レモン果汁 油 片栗粉	プロックリーの玉ねぎドレッシング	プロックリー きゅうり コーン たまねぎ 酢 三温糖 こしょう 油	おくらと梅和え	きゅうり オクラ うめ干し しょうゆ 三温糖 かつお節	和風スバグティ	スバグティ 豚肉 たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン バター 塩 こしょう しょうゆ		
キャベツサラダ	キャベツ にんじん ごま レモン果汁 三温糖 塩	シンプルサラダ	にんじん きゅうり 酢 油 三温糖 塩	プロックリーの玉ねぎドレッシング	プロックリー きゅうり コーン たまねぎ 酢 三温糖 こしょう 油	みそ汁	生揚げ もやし にんじん かぼちゃ なす ねぎ だし みそ	豚汁	豚肉 だいこん にんじん こんにゃく ごぼう こまつな ごま油 だし みそ	コンソメスープ	ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれん草 コンソメ 塩		
ほうれん草のすまし汁	はくさい ほうれん草 ながいも えのきだけ にんじん ねぎ こんぶ だし しょうゆ	豆腐チヂミ	こまつな たら にんじん 豆腐 米粉 片栗粉 豆乳 油 しょうゆ ごま油 ごま	あげばん	ロールパン 油 グラニュー糖	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー	ブルー		
25	牛乳 米菓	26	牛乳 お菓子(煎餅)	27	牛乳 米菓	28	牛乳 お菓子(煎餅)	29	牛乳 米菓	30	牛乳 お菓子(あられ)		
あじの照り焼き	あじ しょうゆ みりん 三温糖 酒 油	きゅうりと豚肉の塩昆布炒め	豚肉 きゅうり 塩 こんぶ しょうが しょうゆ 酒 油	牛肉とごぼうの煮物	牛肉 ごぼう にんじん えのきだけ しょうゆ 三温糖 だし	焼きがんもどき	豆腐 しらす干し にんじん ひじき 片栗粉 塩 しょうゆ 油	揚げ魚のレモン甘酢	さけ 酒 塩 片栗粉 油 レモン果汁 しょうゆ	チャーハン	胚芽米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン 油 酒 しょうゆ 塩 あおりの		
切干大根のサラダ	切り干しだいこん きゅうり にんじん しらす干し 酢 油 三温糖	プロックリーときのこのごま和え	プロックリー にんじん しめじ えのきだけ ごま 三温糖 しょうゆ	いんげんのごまあえ	いんげん にんじん ツナ しょうゆ 三温糖 ごま	おくらとキャベツの和え物	キャベツ オクラ 酢 三温糖 塩	切干大根の煮物	切り干しだいこん にんじん 油揚げ いんげん 油 三温糖 しょうゆ だし	わかめスープ	豆腐 わかめ にんじん もやし チンゲンサイ 中華だし 塩		
南瓜のみそ汁	豆腐 かぼちゃ たまねぎ にんじん わかめ ねぎ だし みそ	豆腐スープ	豆腐 にんじん こまつな はくさい わかめ 中華だし 塩	さつまいものみそ汁	生揚げ さつまいも にんじん しめじ ほうれん草 たまねぎ ねぎ だし みそ	煮びたし風汁	油揚げ こまつな はくさい にんじん しいたけ こんぶ だし しょうゆ 塩	五目みそ汁	生揚げ 鶏肉 なす たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきだけ だし みそ	牛乳	牛乳		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
大豆ケーキ	もも缶 干しぶどう 大豆粉 米粉 ベーキングパウダー 豆乳 油 黒砂糖	米粉肉まん	米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 豆乳 油 三温糖 鶏ひき肉 おから ねぎ ごま油 しょうゆ 酒 塩 こしょう	ゆでとうもろこし	とうもろこし 塩	オレンジムース	ゼラチン 牛乳 グラニュー糖 オレンジ果汁 生クリーム みかん缶	お菓子	お菓子	バナナ	バナナ	お菓子	お菓子
ブルー	ブルー	りんご	りんご	オレンジ	オレンジ	お菓子	お菓子	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	お菓子	お菓子