



ひ ち	よ う び	しゅ しょく	おかず	さんしょくぶんらい			3じおやつ
				ちやくにくなる	ねつやちからになる	ちょうしをととのえる	
1	金	ごはん	ポークチャップ ミモザサラダ はくさいスープ パイナップル むぎちゃ	ぶたにく かにかま ハム たまご ベーコン	こめ サラダあぶら パター さとう さとう	にんにく たまねぎ きゅうり フロccoliー しいたけ はくさい	ちくわいりおこのみやき ぎゅうにゅう
2	土	ごはん	しろみざかなのみそだれやき キャベツのあざづけ けんちんじる むぎちゃ	みそ しろみざかな ぶたにく とうふ	こめ さとう ごま さといも	にんじん きゅうり キャベツ しょうが だいこん ごぼう	ゴーフレット ぎゅうにゅう
4	月	ペペロンチーノ	かたぬきチーズ わかめとささみのサラダ ポトフ ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	オリーブオイル スパゲティ さとう ごまあぶら	にんにく まいたけ ほうれんそう わかめ にんじん きゅうり	あおなおにぎり むぎちゃ
5	火	チャーハン	のりナムル ちゅうかスープ なし むぎちゃ	たまご ハム なると ぶたにく	こめ ごま さとう はるさめ	ながねぎ もやし ほうれんそう やきのり にんじん たまねぎ	スイートパンプキン ぎゅうにゅう
6	水	バターロール	きのこクリームシチュー スパニッシュオムレツ もやしのごまサラダ プリン ジュース	とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン	バターロール じゃがいも ごま さとう	にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ ビーマン きゅうり	りんご むぎちゃ
7	木	さつまいもごはん	さばのみそれに しらあえ みそじる むぎちゃ	さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ さつまいも ごま かたくりこ さとう こんにゃく	だいこん しょうが こねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	こめこのハムコーンパンケーキ ぎゅうにゅう
8	金	うめしらすごはん	とりにくのたつたあげ ウインナーのしょうゆいため ほうれんそうのごまあえ オレンジ むぎちゃ	しらす とりにく ウインナー	こめ ごま かたくりこ サラダあぶら さとう	しょうが にんじん もやし ほうれんそう オレソ	ことうらなすく ぎゅうにゅう
9	土	とうにゅうそうめん	ぶたにくとかぼちゃのむしやき あじつきこざかな バナナ むぎちゃ	とりにく とうにゅう ぶたにく かたくちわし	そうめん ごま さとう	にら もやし かぼちゃ ながねぎ レモン パナナ	あまからせんべい (1才児・やわらかせんべい) ぎゅうにゅう
11	月	ごはん	ぶたにくのしょうがやき きりほしだいこんのぶくめに チンゲンサイのたまごスープ ぶどう むぎちゃ	ぶたにく あぶらあげ たまご	こめ サラダあぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん きりほしだいこん こまつな	パパパピザ ぎゅうにゅう
12	火	ミルクパン	チキンスターキ ポテトサラダ レタススープ ぎゅうにゅう	とりにく ハム ベーコン ぎゅうにゅう	ミルクパン サラダあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり コーン レタス	ごまおにぎり むぎちゃ
13	水	ごはん	マーボーとうふ あおなとしらすのいためもの やきチーズかぼちゃ むぎちゃ	ぶたにく みそ とうふ しらす あぶらあげ こなチーズ	こめ サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほしいたけ ながねぎ	みかんケーキ ぎゅうにゅう
14	木	さくらえびしおやきそば	わかめサラダ ワンタンふうスープ もものかんづめ ぎゅうにゅう	ぶたにく さくらえび ハム ぎゅうにゅう	サラダあぶら ちゅうかめん ごま さとう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ あおのり わかめ きゅうり	ペリーミルクプリン むぎちゃ
15	金	ゆかりごはん	しろみざかなのバターしょうゆやき だいすのごもくに おすいもの キウイフルーツ むぎちゃ	かじき とりにく だいす	こめ こむぎこ パター さとう ちくわぶ ぶ	こんぶ にんじん ごぼう ほししいたけ みつば キウイフルーツ	フレンチトースト ぎゅうにゅう
16	土	ごはん	チキンピカタ さっぱりみかんサラダ カレースープ むぎちゃ	とりにく たまご ハム ウインナー	こめ こむぎこ さとう サラダあぶら	パセリ きゅうり キャベツ みかん たまねぎ	しおせんべい (1才児・やわらかせんべい) ぎゅうにゅう
19	火	にくうどん	はるまき たことキャベツのちゅうかサラダ りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ たこ ぎゅうにゅう	うどん さとう サラダあぶら ごま	にんじん ながねぎ きゅうり キャベツ りんご	いりこあおなおにぎり むぎちゃ
20	水	ごはん	とりにくのさっぱりに ほうれんそうのなっとうあえ いわしのつみれじる むぎちゃ	とりにく しらす なっとう いわし みそ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	バナナ ぎゅうにゅう
21	木	きのこそうすい	さけのみそマヨネーズやき フロccoliーあえ なし むぎちゃ	とりにく たまご みそ さけ	こめ マヨネーズ ごま さとう	にんじん しめじ しいたけ まいたけ みつば たまねぎ	たこやきポテト ぎゅうにゅう
22	金	バターロール	ハンバーグ シーフードサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご えび	バターロール パンこ さとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ しょうが パセリ	ふかいしも むぎちゃ
25	月	キャベツとツナの クリームスープパザティ	ローストチキン アスパラとベーコンのソテー バナナ むぎちゃ	ぎゅうにゅう ツナ とり くにく ベーコン	スパゲティ サラダあぶら さとう パター	にんにく しめじ キャベツ コーン アスパラ ガス パナナ	おからスコーン ぎゅうにゅう
26	火	ごはん (やきのり)	にくじゃが ちくわのいそべやき だいこんサラダ みかん むぎちゃ	ぶたにく ちくわ ハム	こめ じゃがいも しらす たき さとう マヨネーズ ごま	やきのり にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり だいこん	こめこのキャロットむしパン ぎゅうにゅう
27	水	ぶたバラはるさめどん	わかめとしらすのすのもの とうふとみずなのわふうスープ フルーツヨーグルト ジュース	ぶたにく しらす とうふ ヨーグルト	こめ サラダあぶら はるさめ さとう	にんじん たまねぎ こねぎ きゅうり わかめ みずな	あおのりフライドポテト むぎちゃ
28	木	しょくパン (ジャム)	さばのムニエル ジャキジャキサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	さば ベーコン こな チーズ ぎゅうにゅう	しょくパン パター サラダあぶら さとう	にんじん きゅうり れんこん りんご たまねぎ キャベツ	いなりすし むぎちゃ
29	金	きのこカレーライス	ほうれんそうとツナのサラダ かき とうにゅう	とりにく ツナ とうにゅう	こめ じゃがいも さとう オリーブオイル	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ ほうれんそう	おふうすく むぎちゃ
30	土	ふりかけごはん	ぶたにくとピーマンのいためもの さつまいものあまに みそじる むぎちゃ	ぶたにく みそ とうふ	こめ ごまあぶら さつまいも さとう	しょうが たまねぎ もやし ビーマン ながねぎ わかめ	サブリ ぎゅうにゅう

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります

☆補食として1・2才児には午前中に牛乳を提供します

☆延長保育用おやつは別途あります

**Let'sクッキング!**

**8日(金) 年長ぐみさん**  
おにぎり作りを行います。  
自分たちでお弁当箱に  
詰めてみよう♪

**8月の誕生会**  
6日(水)  
おたんじょうび  
おめでとう

**9月の誕生会**  
27日(水)  
おたんじょうび  
おめでとう

**今月の平均栄養摂取量 (給食)**

エネルギー	473 kcal
たんぱく質	16.9 g

ルンビニー保育園