

日	曜	おやつ	献立	材料	おやつ
1	火	ビスケット 麦茶	カレーライス チーズサラダ 麦茶 果物	米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり レタス	手作りパン 牛乳 果物
2	水	せんべい 麦茶	鮭の塩焼き 切干大根炒め煮 もろきゅう 味噌汁 果物	米 雑穀 鮭 切干大根 人参 椎茸 さつま揚げ 胡瓜	せんべい 麦茶 果物
3	木	果物	親子丼 酢の物 たくあん 味噌汁 果物	米 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 胡瓜 レタス ワカメ 麩	ヨーグルト ビスケット 果物
4	金	ビスケット 麦茶	ざるうどん なすの挟み揚げ じゃが芋のてんぷら 塩もみ 果物	乾麺 鶏肉 なす ねぎ じゃが芋 胡瓜 キャベツ 人参	おにぎり 麦茶 果物
7	月	果物	肉じゃが 胡瓜とわかめのごま酢あえ 味噌汁 果物	米 発芽玄米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白滝 胡瓜 レタス ワカメ	フルーツ寒天 ビスケット
8	火	ヨーグルト	野菜うどん 竹輪磯辺揚げ かぼちゃてんぷら 昆布和え 果物	乾麺 大根 椎茸 人参 なす 鶏肉 ねぎ 竹輪 かぼちゃ きゅうり	食パン 牛乳 果物
9	水	果物	白身魚野菜あんかけ レタス 切り昆布煮 味噌汁 果物	米 発芽玄米 鱈 しめじ もやし 筍水煮 ピーマン 昆布 人参 油揚げ 椎茸 さつま揚げ	コーンフレーク 牛乳 果物
10	木	もろきゅう	おろしスパゲティ 鶏の唐揚 野菜スープ 果物	スパゲティ 大根 若布 ツナ缶 胡瓜 鶏肉	おにぎり 麦茶 果物
11	金	せんべい 麦茶	豚肉みそ焼き マカロニサラダ 味噌汁 果物	米 発芽玄米 豚肉 胡瓜 マカロニ 人参 玉葱 レタス マヨネーズ	ふかし芋 麦茶 果物
14	月	果物	厚揚げのそぼろ煮 ツナとキャベツのサラダ 味噌汁 果物	米 発芽玄米 厚揚げ 鶏肉 椎茸 人参 いんげん 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ 胡瓜	マカロニきな粉 麦茶 果物
15	火	ふかし芋 麦茶	納豆包み揚げ グリーンサラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 豚挽肉 納豆 ねぎ 胡瓜 レタス レーズン ブロッコリー	ビスケット 果物 牛乳
16	水	果物	和風あんかけスパゲティ ミモザサラダ 野菜スープ 果物	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 エリンギ しめじ レタス きゅうり 玉子	黒糖ロール 牛乳 果物
17	木	せんべい 麦茶	秋刀魚の塩焼き 大根おろし ひじきの炒め煮 味噌汁 果物	米 雑穀 秋刀魚 大根 ひじき 人参 油揚げ 牛蒡 いんげん 大豆水煮	ヨーグルト せんべい 果物
18	金	パン 牛乳	ジャージャー麺 笹かまカレー揚げ 塩もみ 果物	乾麺 豚肉 人参 筍水煮 もやし 玉葱 笹かま 胡瓜 キャベツ	おはぎ ほうじ茶 果物
24	木	果物	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 鶏肉 豆腐 玉葱 人参 レタス じゃがいも 胡瓜 マヨネーズ	芋けんぴ 麦茶 果物
25	金	ふかし芋 麦茶	お弁当の日		お楽しみ
28	月	パン 牛乳	筑前煮 青菜としらすのお浸し 味噌汁 果物	米 雑穀 鶏肉 里芋 牛蒡 椎茸 れんこん 人参 こんにゃく 小松菜 しらす	焼きそば 麦茶 果物
29	火	果物	鯖のみそ煮 野菜炒め 味噌汁 果物	米 雑穀 鯖 豚肉 もやし ピーマン 人参	手作りパン 牛乳 果物
30	水	パン 牛乳	スパゲティミートソース ツナサラダ 野菜スープ 果物	スパゲティ 豚挽肉 玉葱 人参 ツナ缶 レタス きゅうり	ヨーグルト せんべい 果物

食材の入荷により献立が変更になることがあります

**まだまだ残暑が厳しいです。
運動会の練習もあります。朝ごはんきちんとたべましょ。**