



日曜日	こんだてめい	さいりょう			そのた・ちようみりょう
		あか ちやにくになるもの さかなるいにくるいまめるい にゅういいたまごるい	みどり ちからたのちようしきとどのえるもの やさしい・そうるい・くだものるい	きいろ ちからやたいおんとなるもの こくろい・ゆるしい・さとうるい・いもるい	
1 きの	すたみなどん きゅうりとわかめのすのもの かごしまみそしる すいか (9時おやつ) ひとくちぜりー (15時おやつ) ふる一つよーくと,せんべい	ぶたにく わかめ かつおぶし,かごしまむぎみそ かつおぶし	たまねぎ,あかほぶりか,にら,にんにく,しょうが きゃべつ,きゅうり だしようこんぶ,かぼちゃ すいか	ごめ,ごまあぶら さとう さとう,あぶら じゃがいも,さといも	しょうゆ,みりん,さけ す,しお
	じゃーじゃーめん ちんげんさいちゅうかあえ ばなな (9時おやつ) ひすけつと (15時おやつ) いまがわやき,ぎゅうにゅう	ぶたひきにく,みそ とりささみ	たまねぎ,しいたけ,にんにく,しょうが,きゅうり ちんげんさい,きゃべつ,にんじん ばなな	らーめん,ごまあぶら,さとう,ごま かたくりこ さとう,ごまあぶら	しょうゆ す,しょうゆ
4 げつ	ごぼん ぶたにくのねぎしおそてー はるさめさくらだ おくらすーぶ おれんじ (9時おやつ) せんべい (15時おやつ) とうろっくきー,ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ	きゃべつ,たまねぎ,ながねぎ,あかほぶりか ぼんのうねぎ きゅうり,にんじん おくら,えのき,こーん おれんじ	ごめ ごまあぶら,ごまあぶら はるさめ,さとう,ごまあぶら,ごま	がらすーぶ,しょうゆ しお す,しょうゆ がらすーぶ,しょうゆ
	わかめごぼん とりじゃが ほうれんそうごままよあえ みそしる ばなな (9時おやつ) くつきー (15時おやつ) とうにゅうぶりん,せんべい	わかめごぼんのもど とりにく,かつおぶし かまぼこ かつおぶし,みそ,とうふ	たまねぎ,にんじん,だしようこんぶ,きぬさや きゃべつ,ほうれんそう だしようこんぶ,えのき,ぼんのうねぎ ばなな	ごめ じゃがいも,さとう ごま	しょうゆ まよねーずふう,しょうゆ
6 すい	ろーるぼん さけのむにえる ちんげんさいとペーこんそてー やさいすーぶ りんご (9時おやつ) ひすけつと (15時おやつ) ちきんなげつと,ぎゅうにゅう	さけ むえんせきペーこん	ばせり ちんげんさい,にんじん たまねぎ,にんじん,いんげん りんご	せんべい ほっけーきみつくす,さとう,ばたー ごめ ろーるぼん こむぎこ,ばたー あぶら	しお こんそめ こんそめ,ぶいよん
	★☆☆たなぼた★☆☆ ひやしーめん ほしのごろつけ ほいるういんなー ほしにんじん たなぼたぜりー (9時おやつ) せんべい (15時おやつ) さくらごぼんのおにぎり,ぎゅうにゅう	かにかま,わかめ,かつおぶし むえんせきぼーくういんなー	きゅうり,だしようこんぶ にんじん	ひすけつと ごめ さとう おほしさまぜりー せんべい	けちやつぶ
8 きの	やきそば わかめすーぶ(にゅうじのみ) とりのからあげ&ぼてと ぶろっこりー (9時おやつ) ひとくちぜりー (15時おやつ) わっふる,ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ とりにく	きゃべつ,たまねぎ,もやし,にんじん,びーまん ながねぎ しょうが ぶろっこりー	ちゅうかめん,あぶら ふらいどぼてと,かたくりこ,こむぎこ あぶら	しょうゆ,しお そーす がらすーぶ,しょうゆ しょうゆ,みりん
	ちゃーぼん しゅうまい わかめすーぶ おれんじ (9時おやつ) ひすけつと (15時おやつ) くれーぶ,ぎゅうにゅう	ぶたひきにく,ちくわ しゅーまい わかめ,とうふ	たまねぎ,ながねぎ,にんじん ながねぎ おれんじ	ごめ,ごまあぶら ひすけつと ふれんずくれーぶ	がらすーぶ,しお,しょうゆ がらすーぶ,しょうゆ
11 げつ	ごぼん とりのごまみそやき おくらつなあえ すましじる ばなな (9時おやつ) せんべい (15時おやつ) きなこくつきー,ぎゅうにゅう	とりにく,みそ つな,のり かつおぶし	おくら,きゃべつ,にんじん だしようこんぶ,にんじん,ぼんのうねぎ ばなな	ごめ さとう,ごま ふ	みりん しょうゆ しょうゆ,しお
	ひびんぼ はるまき ちゅうかすーぶ りんご (9時おやつ) くつきー (15時おやつ) きらきられもん2しよくぜりー,せんべい	ぶたひきにく はるまき	ほうれんそう,もやし,にんじん きゃべつ,にんじん,にら りんご	ごめ,さとう,さとう,ごまあぶら,ごま あぶら くつきー ぜりーのもと,さとう,せんべい	さけ,しょうゆ,しょうゆ,す あぶら がらすーぶ,しょうゆ あがー
13 すい	ごぼん かれないのからあげ ペーこんととうがんにもの きょうとみそしる おれんじ (9時おやつ) ひすけつと (15時おやつ) ばいんけーき,ぎゅうにゅう	かれない むえんせきペーこん,かつおぶし かつおぶし,きょうとみそ,とりにく おれんじ	とうがん,しょうが,だしようこんぶ,いんげん だしようこんぶ,にんじん,ごぼん,ぼんのうねぎ おれんじ	ごめ さとう,あぶら さとう,かたくりこ	しお しょうゆ
	こくとうぼん みーとぼーのけちやつぶに ふれんちさくらだ むしどりすーぶ ばなな (9時おやつ) せんべい (15時おやつ) ゆかりおにぎり,ちーず	みーとぼーる	たまねぎ,とまとびゆーれ,ぶろっこりー きゃべつ,こーん,きゅうり,にんじん たまねぎ,ほうれんそう ばなな	ごめ さとう,さとう,ごまあぶら,ごま あぶら くつきー ぜりーのもと,さとう,せんべい	けちやつぶ こんそめ まよねーずふう こんそめ ゆかりこ
15 きの	ごぼん さばのみそに ほうれんそうのおかかあえ すましじる りんご (9時おやつ) ひとくちぜりー (15時おやつ) まかろにあべかわ,ぎゅうにゅう	さば,みそ かまぼこ,かつおぶし かつおぶし	しょうが,きぬさや ほうれんそう,もやし,にんじん だしようこんぶ,だいこん,ながねぎ りんご	ごめ さとう ふ	みりん,しょうゆ しょうゆ しょうゆ,しお
	ちゅうかどん ぎょうざ びーちよーくと (9時おやつ) ひすけつと (15時おやつ) かすてら,ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎょうざ よーくと	はくさい,たまねぎ,にんじん,たけのこ,びーまん	ごめ,ごまあぶら,かたくりこ ひすけつと かすてら	しょうゆ,がらすーぶ,しお



日曜日	こんだてめい	さいりょう			そのた・ちようみりょう
		あか◇ ちやにくになるもの	みどり◇ からだのちようしをととのえるもの	まいる◇ ちからやたいおんとなるもの	
18	★☆うみのひ☆★ なぼりたん なつやさいのすーぶ ばなな (9時おやつ) せんべい (15時おやつ) みらくまんじゅう,ぎゅうにゅう	むえんせきぼーくういんなー とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ,こーん,びーまん とうがん,にんじん,かぼちゃ,ぶろっこりー ばなな	すばげつてい,あぶら,ぶいよん ぶいよん せんべい みらくまんじゅう	こんそめ けちやつぷ こんそめ
19	ごはん にあわせ まかろにさらだ ほっかいどうみそしる りんご (9時おやつ) くつきー (15時おやつ) いちごばぼろあ,せんべい	とりにく,こらやどうふ,かつおぶし かつおぶし,ほっかいどうみそ びんくさーもん ぎゅうにゅう	にんじん,しいたけ,だしようこんぶ,いんげん きゅうり,にんじん,こーん だしようこんぶ,あすばら りんご	ごめ じゃがいも,さとう まかろに じゃがいも くつきー	しょうゆ まよねーずふう ばぼろあのもと
20	ごはん とりのたつたあげ はむときやべつものさらだ みそしる おれんじ (9時おやつ) ひすけつと (15時おやつ) おふらすく,ぎゅうにゅう	とりにく むえんせきろーすはむ かつおぶし,みそ,とうふ ぎゅうにゅう	しょうが,たまねぎ,きゅうり,とまと だしようこんぶ,えのき,なめこ おれんじ	ごめ かたくりこ,あぶら さとう,あぶら ひすけつと ふばたー,さとう	しょうゆ,みりん す,しお
21	ごはん あじのてりやき ちくわとおくらのしおこんぶあえ みそしる ばなな (9時おやつ) せんべい (15時おやつ) こーんまよとーすと,ぎゅうにゅう	あじ ちくわ,しおふきこんぶ,かつおぶし かつおぶし,みそ,あぶらあげ ぎゅうにゅう,ちーず	おくら,もやし,にんじん だしようこんぶ,だいこん,ぼんのうねぎ ばなな くりーむこーん	ごめ せんべい しよくぼん	さけ,みりん,しょうゆ まよねーずふう
22	ちきんかれー ちーずとぶろっこりーさらだ すいか (9時おやつ) ひとくちげりー (15時おやつ) しゅーあいす	とりにく ちーず ぎゅうにゅう	しょうが,たまねぎ,にんじん ぶろっこりー,きやべつ,にんじん すいか	ごめ,じゃがいも,あぶら さとう,あぶら ひとくちげりー しゅーあいす	かれー,けちやつぷ す,しょうゆ
23	ぶたどん ふれんちさらだ みそしる (9時おやつ) ひすけつと (15時おやつ) ばうむくーへん,ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ,かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ,しょうが,いんげん きやべつ,きゅうり,みかんかん はくさい,ぼんのうねぎ,だしようこんぶ	ごめ,あぶら,さとう あぶら,さとう ひすけつと ばうむくーへん	しょうゆ,さけ,みりん す,しお
25	ごはん ぶたにくとあつあげのごもくに かぼちゃさらだ みそしる りんご (9時おやつ) せんべい (15時おやつ) きなことーすと,ぎゅうにゅう	あつあげ,ぶたにく,かつおぶし かつおぶし,みそ ぎゅうにゅう,きなこと	だいこん,ごぼう,にんじん,しょうが だしようこんぶ,びーまん かぼちゃ,きゅうり,レーズン だしようこんぶ,もやし,にんじん,こまつな りんご	あぶら,さとう,かたくりこ せんべい しよくぼんばたー,さとう	しょうゆ,みりん まよねーずふう
26	ごはん とりにくのまーまれーどやき がんものふくめに すましじる ばなな (9時おやつ) くつきー (15時おやつ) おこのみやき,ぎゅうにゅう	とりにく がんも,かつおぶし かつおぶし,かまぼこ ぎゅうにゅう,ぶたにく	まーまれーど,おれんじじゅーす だいこん,にんじん,だしようこんぶ だしようこんぶ,ほうれんそう,えのき ばなな きやべつ,ながねぎ	ごめ さとう くつきー ごむぎこ	しょうゆ,さけ しょうゆ,みりん しょうゆ,しお あおさ,そーす
27	しよくぼん さけふらい ふれんちさらだ みねすとろーねすーぶ りんご (9時おやつ) ひすけつと (15時おやつ) こーんふれーくおこし,ぎゅうにゅう	さけふらい むえんせきペーこん ぎゅうにゅう	きやべつ,きゅうり,にんじん,こーん たまねぎ,にんじん,とまと,とまとびゅーれ りんご	しよくぼん あぶら さとう,あぶら じゃがいも,ぶいよん,さとう ひすけつと こーんふれーく,ましゅまろばたー	す,しお こんそめ
28	ごはん はっぼうさい あおのりぼてど とうがんのしおこうじすーぶ おれんじ (9時おやつ) せんべい (15時おやつ) にんじんまふいん,ぎゅうにゅう	かまぼこ,ぶたにく あおさ むえんせきペーこん,わかめ ぎゅうにゅう,たまご	はくさい,たまねぎ,にんじん,たけのこ,しょうが にんにく,びーまん しょうが,とうがん,ぼんのうねぎ おれんじ にんじん	かたくりこ,ごまあぶら じゃがいも,ばたー なましおこうじ,かたくりこ せんべい ほっとけーきみくつす,さとう	がらすーぶ,しょうゆ,しお がらすーぶ
29	ごはん とりにくのうまだれやき ふれんちさらだ みそしる ばいなつぷる (9時おやつ) ひとくちげりー (15時おやつ) ひーちふるーちえ,せんべい	とりにく かつおぶし,みそ ぎゅうにゅう	にんにく きやべつ,きゅうり,にんじん だしようこんぶ,たまねぎ,こまつな ばいん おうとうかん	ごめ ふらいどぼてど ふ ひとくちげりー ふるーちえのもと,せんべい	しょうゆ,みりん どれつしんく
30	そぼろどん みそしる ばなな (9時おやつ) ひすけつと (15時おやつ) くりーむぼん,ぎゅうにゅう	とりひきにく かつおぶし,みそ,あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ,しょうが,こまつな,にんじん,こーん だしようこんぶ,もやし,にんじん ばなな	ごめ,あぶら,さとう ひすけつと くりーむぼん	しょうゆ,みりん,しょうゆ

- ★ 仕入れの都合上、メニューの変更がある場合がございますがご了承ください。
- ☆ 9時のおやつは、離乳後期食～3歳未満児のみ実施いたします。
- ☆ 献立表を横においていくと使われている食品名がわかります。



織り姫と彦星が年に一度会える七夕の日。

七夕飾りを作りながらその由来を知っていくと、七夕への興味も深まっていきそうです。

夏の星座を眺めながら、願い事を考えてみるのもいいですね。

