



日付	曜	10時おやつ	主な材料					
			午前食	午後食	熟や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
9	23	月	①マンナ	①ご飯 ②みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） ③鶏肉のチーズ焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①フルーチェ ②人参スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま さつま芋	鶏肉 チーズ 牛乳	トマト・小松菜 コーン・玉葱 もやし・人参 とうもろこし
10	24	火	①ピスケット	①冷やし中華 ②じゃが芋のチーズ焼き ③スープ(キャベツ・えのき) ④フルーツ	①じゃこおにぎり ②かぶと人参スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 中華めん じゃが芋	ハム・ベーコン チーズ・じゃこ 卵 ⑤フルーツ	きゅうり・わかめ キャベツ・えのき 人参・ゆかり
11	25	水	①ヨーグルト	①ご飯 ②みそ汁（キャベツ・わかめ） ③豚肉のしょうが焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①カレースパゲティ ②もやしのスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 卵フリーマヨネーズ スパゲティ マカロニ	豚肉 牛乳 ヨーグルト	キャベツ・わかめ もやし・人参 玉葱・胡瓜 ピーマン
12	26	木	①クラッカー	①ご飯 ②みそ汁（南瓜・玉葱） ③あじフライ ④チングン菜ソテー ⑤フルーツ	①フルーツヨーグルト ②魅のスープ ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	米 じゃが芋	鮭 ヨーグルト	菜飯葉・大根 りんご・みかん 白桃・黄桃 あさつき
13	27	金	①マンナ	①そうめん ③青海苔の唐揚げ ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①ココアクッキー ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス	牛乳・生揚げ 豚こま バター	えだまめ・人参 大根・しめじ 玉葱・ミニトマト コーン
14	28	土	⑥牛乳	①ミートソーススパゲティ ②清汁（キャベツ・もやし） ④さつま芋のサラダ ⑤フルーツ	①五目ごはん ②魅のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・スパゲティ さつま芋	豚挽肉 油揚げ 牛乳	玉葱・人参 ピーマン・キャベツ もやし・胡瓜・コーン ひじき・りんご
2	30	月	①ピスケット	①ご飯 ②みそ汁（大根・あさつき） ③鮭のごま味噌焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①マカロニきなこ和え ②もやしスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 マカロニ きなこ	鶏 バター 卵	人参 もやし ちんげん菜 大根・わかめ
3	17	火	⑥牛乳	①ふわふわ丼 ②みそ汁（小松菜・しめじ） ④スマグティサラダ ⑤フルーツ	①南瓜プリン ②玉ねぎスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 小麦粉 油	卵 絹豆腐・鶏挽肉 ツナ 牛乳	のり・ちんげん菜 なめこ・切干大根 人参・胡瓜・もやし
4	18	水	①クラッcker	①ひじきごはん ②スープ（もやし・コーン） ③厚揚げの旨煮 ④お浸し ⑤フルーツ	①セサミトースト ②人参スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・食パン じゃが芋	えび・いか チーズ ベーコン 牛乳	玉葱・人参・ひじき キャベツ・胡瓜 わかめ・もやし コーン
5	19	木	⑥牛乳	①クロワッサン ②スープ（白菜・春雨） ③ほうれん草と鶏肉のグラタン ⑤フルーツ	①豚にらチャーハン ②白菜の味噌汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	レーズンパン 米 春雨 マカロニ	チーズ 鶏肉・牛乳 豚挽肉	玉葱・ほうれん草 ミニトマト・白菜 あさつき・長ネギ 人参・にら
	20	金	⑥オレンジジュース	①ハヤシライス ②スープ(もやし・コーン) ④サラダ ⑤フルーツ	①焼きとうもろこし ②玉葱スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米	ハム・卵 チーズ 牛乳 鶏ひき肉	ひじき・玉葱 人参・ピーマン ブロッコリー・胡瓜 人参・なめこ・みつば
7	21 夏祭り	土	⑥牛乳	①味噌にゅうめん ③じゃが芋のカレー炒め ⑤フルーツ	①昆布のおにぎり ②魅のスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	そうめん 米 じゃが芋	ベーコン 豚小間 牛乳	人参・キャベツ 長ねぎ・しめじ 玉ねぎ・あさつき もやし

★七夕★ ★誕生日★

6	金	⑥グレープジュース	①七夕散らし ②清汁(そうめん) ③かき揚げ ④お浸し ⑤フルーツ	①七夕デザート ⑥牛乳 ⑤フルーツ	精白米	卵・でんぶ えび	胡瓜・人参 ほうれん草 白菜 おくら
---	---	-----------	--	-------------------------	-----	-------------	-----------------------------

31	火	⑥牛乳	①インドカレー ②スープ ④ライタ(ヨーグルト入りサラダ) ⑥フルーツ	①ケーキ ⑤フルーツ ⑥牛乳	精白米	鶏肉 ヨーグルト	キャベツ・胡瓜
----	---	-----	--	----------------------	-----	-------------	---------

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

初期食		
9	23	月
10	24	火
11	25	水
12	26	木
13	27	金
14	28	土
2	30	月
3	17	火
4	18	水
5	19	木
7	21	土
6	☆	金

☆材料の都合により献立を変更することがあります

城山保育園南山

日付	曜	午前食			
		中期後半		後期食	
9 23	月	①全がゆ ②さつま芋のみぞ汁 ③ささみのあんかけ ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②さつま芋のみぞ汁 ③ささみのチーズ炒め ④小松菜と人参サラダ		
10 24	火	①にゅうめん(胡瓜・鶏ひき肉) ④じゃが芋煮 ⑤フルーツ煮	①にゅうめん(胡瓜・鶏ひき肉) ④じゃが芋煮 ⑤フルーツ煮		
11 25	水	①全がゆ ②キャベツのみぞ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②キャベツのみぞ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ炒め ④胡瓜煮		
12 26	木	①全がゆ ②南瓜のみぞ汁 ③白身魚のあんかけ ④チンゲン菜とキャベツ煮	①軟飯 ②南瓜のみぞ汁 ③白身魚のあんかけ ④チンゲン菜とキャベツ煮		
13 27	金	①にゅうめん(キャベツ・胡瓜) ③豆腐煮 ⑤フルーツ煮	①にゅうめん(キャベツ・胡瓜) ③豆腐煮 ⑤フルーツ煮		
14 28	土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ③さつま芋煮 ⑤フルーツ煮	①煮込みパスタ(鶏ひき肉・人参) ③さつま芋煮 ⑤フルーツ煮		
2 30	月	①全がゆ ②大根の清汁 ③白身魚みそ煮 ④じゃが芋と人参煮	①軟飯 ②大根の清汁 ③白身魚みそ焼き ④じゃが芋と人参ソテー		
3 17/31	火	①全がゆ ②小松菜のみぞ汁 ③豆腐のそぼろあんかけ ④胡瓜とコーン煮	①軟飯 ②小松菜のみぞ汁 ③豆腐のそぼろあんかけ ④胡瓜とコーン煮		
4 18	水	①全がゆ ②もやしスープ ③人参とささみ煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②もやしスープ ③人参とささみ煮 ④キャベツ煮		
5 19	木	①パンがゆ ②白菜のスープ ③ささみと玉葱煮 ④ほうれん草と玉葱煮	①トースト ②白菜のスープ ③ささみと玉葱ソテー ④ほうれん草と玉葱煮		
20	金	①全がゆ ②人参スープ ③じゃが芋そぼろ煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②人参スープ ③じゃが芋そぼろ煮 ④胡瓜煮		
7 21	土	①みそにゅうめん(鶏ひき肉・キャベツ) ④じゃが芋と人参煮 ⑤フルーツ煮	①みそにゅうめん(鶏ひき肉・キャベツ) ④じゃが芋と人参ソテー ⑤フルーツ煮		
6	☆	①全がゆ ②大根と人参スープ ③枝豆としらす煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②大根と人参スープ ③枝豆としらす炒め ④南瓜煮		

日付	曜	午後食			
		中期後半		後期食	
9 23	月	①全がゆ ②人参のすまし汁 ③白身魚のみぞ煮 ④キャベツ煮		①軟飯 ②人参のすまし汁 ③白身魚のみぞ焼き ④キャベツのゆかり和え	
10 24	火	①全がゆ ②かぶのスープ ③ささみのあんかけ ④さつま芋と人参煮		①軟飯 ②かぶのスープ ③ささみのあんかけ ④さつま芋と人参煮	
11 25	水	①全がゆ ②もやしのスープ ③白身魚とほうれん草煮 ④胡瓜煮		①軟飯 ②もやしのスープ ③白身魚とほうれん草煮 ④胡瓜スティック	
12 26	木	①全がゆ ②麸の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④白菜煮		①軟飯 ②麸の清まし汁 ③鶏レバーと玉ねぎソテー ④白菜煮	
13 27	金	①全粥 ②じゃが芋のみぞ汁 ③キャベツと鶏挽肉煮 ④玉ねぎと人参煮		①青海苔ご飯(軟飯) ②じゃが芋のみぞ汁 ③キャベツと鶏挽肉煮 ④玉ねぎと人参煮	
14 28	土	①全がゆ ②麸のみぞ汁 ③胡瓜としらす煮 ④さつま芋煮		①軟飯 ②麸のみぞ汁 ③胡瓜としらすソテー ④さつま芋煮	
2 30	月	①パンがゆ ②もやしのスープ ③ささみと人参煮 ④チングン菜煮		①トースト ②もやしのスープ ③ささみと人参炒め ④チングン菜煮	
3 17/31	火	①全がゆ ②さつま芋のみぞ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮		①軟飯 ②さつま芋のみぞ汁 ③白身魚ごま焼き ④キャベツと人参煮	
4 18	水	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参)		①にゅうめん(鶏ひき肉・人参)	
5 19	木	②キャベツともやしの煮物 ③フルーツ煮		②キャベツともやしの煮物 ③フルーツ煮	
6 20	金	①全がゆ ②麸のみぞ汁 ③豆腐のあんかけ ④もやしと人参煮		①チーズトースト ②キャベツのスープ ③豆腐のあんかけ ④もやしと人参煮	
7 21	土	①全がゆ ②人参のスープ ③白身魚の照り焼き風 ④キャベツのソテー		①軟飯 ②人参のスープ ③白身魚の照り焼き風 ④キャベツのソテー	