

日 曜日	献立名	材 料 名		
		(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
3 月 牛 乳	鯖のムニエル ポテトサラダ 小松菜と麩のみそ汁	米 小麦粉 キャノーラ油 じゃが芋 マヨネーズ 麩	ミックスベジタブル 小松菜	サワラ骨なし 味噌 牛乳
4 火 牛 乳	夏野菜カレー 蓮根とごぼうのサラダ オレンジ	米 キャノーラ油 カレールー	南瓜 玉葱 なす 赤ピーマン 黄ピーマン コーン 蓮根 ごぼう 白菜 グリーンアスパラ 人参 オレンジ	豚肉 牛乳
6 木 牛 乳	鶏肉の中華風照り焼き 法蓮草ともやしのナムル 豆腐のスープ	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油	法蓮草 緑豆もやし キャベツ 蓮根 人参 きくらげ わかめ	鶏肉 豆腐 牛乳
7 金 牛 乳	星型コロッケ ツナ入りコールスローサラダ ミネストローネ 七夕ゼリー	食パン 星型コロッケ キャノーラ油 フレンチドレッシング じゃが芋 七夕ゼリー	玉葱 キャベツ キュウリ コーン 人参 しめじ ホールトマト パセリ	ツナ ウインナー（豚） 大豆 牛乳
10 月 牛 乳	豚肉のごま生姜焼き 野菜のおかか和え わかめと麩のみそ汁	米 キャノーラ油 砂糖 いりごま 麩	玉葱 おろし生しょうが ブロッコリー キャベツ 人参 コーン 干しいたけ わかめ	豚肉 花かつお 味噌 牛乳
11 火 牛 乳	鶏肉の唐揚げ 大根サラダ 法蓮草とうす揚げのみそ汁	米 片栗粉 キャノーラ油	大根 キュウリ 人参 法蓮草	鶏肉 うす揚げ 味噌 牛乳
13 木 牛 乳	冷やし中華 蒸しシューマイ バナナ	中華麺 ごま油 砂糖	しいたけ オクラ わかめ キュウリ バナナ	カニ風味かまぼこ 鶏卵 シューマイ（鶏・豚） 牛乳
14 金 牛 乳	牛肉と野菜の焼き肉炒め わかさぎの唐揚げ チンゲン菜としいたけのスープ	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉	キャベツ 玉葱 人参 コーン ニラ きくらげ チンゲン菜 干しいたけ	牛肉 わかさぎ 牛乳
18 火 牛 乳	バーベキューチキン マカロニとキャベツのサラダ ポタージュスープ 和梨ゼリー	米 砂糖 キャノーラ油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 和梨ゼリー	おろし生しょうが キャベツ キュウリ 人参 玉葱 パセリ	鶏肉 牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



夏野菜がおいしい季節です。
 トマトやピーマンは、たくさんの汗と一緒に失われるビタミンやミネラルが豊富です。
 きゅうりやトマトは、からだを冷やす効果があります。
 暑い夏を元気に過ごすため、旬の野菜を食べましょう。



へいせい29ねん 7がつ

《きゅうしょくこんだてひょう》



すまうらようちえん

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
しろみざかなのむにえる ぼてとさらだ こまつなとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	なつやさいかれー れんこんとごぼうのさらだ おれんじ ぎゅうにゅう	<おべんとうのひ>	とりにくのちゅうかふうてりやき ほうれんそうともやしなのむる とうふのすーぷ ごはん ぎゅうにゅう	ほしがたころつけ つないりこーるすろーさらだ みねすとろーね たなばたぜりー ぱん・ぎゅうにゅう
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
ぶたにくのごましょうがやき やさいのおかかあえ わかめとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ だいこんさらだ ほうれんそうとうすあげのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	<おべんとうのひ>	ひやしちゅうか むししゅーまい ばなな ぎゅうにゅう	ぎゅうにくとやさいのやきにくいため わかさぎのからあげ ちんげんさいとしいたけのすーぷ ごはん ぎゅうにゅう
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
<うみのひ>	ばーべきゅーちきん まかろにときゃべつのさらだ ぼたーじゅすーぷ わなしぜりー ごはん・ぎゅうにゅう	<しゅうぎょうしき>	<なつやすみ>	
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
				
31(月)				
				