

# 献立表 普通食

| 月曜日  |  | 火曜日   |          | 水曜日  |  | 木曜日   |  | 金曜日   |           | 土曜日                          |  |
|--|--|---|----------|--|--|---|--|---|-----------|------------------------------|--|
|  |  |   |          | 1  |  | 2   |  | 3   |           | 4                            |  |
|  |  |   |          | 御飯<br>タンドリーチキン<br>コールスローサラダ<br>野菜スープ       |  | 御飯<br>回鍋肉<br>春雨サラダ<br>わかめスープ                      |  | 御飯<br>鶏むね肉のごまみそ焼き<br>小松菜とちくわの和え物<br>大根とわかめのすまし汁 |           | 牛乳<br>パン<br>ゼリー<br>チーズ       |  |
|  |  |   |          | 牛乳<br>五平餅<br>おやつ昆布(3~5歳)                   |  | お茶<br>コーンフレーク                                     |  | 飲むヨーグルト<br>せんべい・小魚<br>クッキー(乳児ウエハース)             |           | 牛乳<br>せんべい・クッキー              |  |
| 6  |  | 7   | 七夕メニュー   | 8  |  | 9   |  | 10  |           | 11                           |  |
| 御飯<br>ツバスの蒲焼き<br>きゅうりのゆかり和え<br>じゃがいもとしめじのみそ汁 |  | 七夕彩ご飯<br>白菜とキャベツの海苔和え<br>彩そうめんスープ<br>バナナ        |          | 御飯<br>豚肉のねぎだれ焼き<br>小松菜の納豆あえ<br>厚揚げのみそ汁     |  | 牛乳・ロールパン<br>鶏肉のトマト煮<br>3色サラダ<br>野菜スープ             |  | 御飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>ほうれん草のツナあえ<br>かぼちゃとえのきのみそ汁   |           | 牛乳<br>鶏肉の照焼丼<br>野菜スープ<br>チーズ |  |
| 牛乳<br>きな粉マカロニ                                |  | 豆乳ジュース<br>カルピスゼリー                               |          | 牛乳<br>大学いも                                 |  | お茶<br>手作りふりかけおにぎり<br>おやつ昆布(3~5歳)                  |  | 牛乳<br>中華風ビーフン                                   |           | 牛乳<br>せんべい・クッキー              |  |
| 13   |  | 14  |          | 15   |  | 16  |  | 17  |           | 18                           |  |
| 御飯<br>さばのみそ煮<br>オクラの梅おかか和え<br>ほうれん草のすまし汁     |  | 御飯<br>豚肉ときのこのポン酢炒め<br>小松菜と油揚げの煮浸し<br>玉ねぎと豆腐のみそ汁 |          | 御飯<br>油淋鶏<br>チンゲンサイのしらす和え<br>大根の豆乳みそ汁      |  | 御飯<br>ニラと豚肉の甘辛炒め<br>ブロッコリーの白和え<br>さつまいものみそ汁       |  | 夏野菜カレー<br>マカロニサラダ<br>オレンジ                       |           | 牛乳<br>ハヤシライス<br>ツナサラダ<br>チーズ |  |
| 牛乳<br>焼きかりんとう                                |  | 牛乳<br>ミートスパゲティ                                  |          | 牛乳<br>小松菜団子                                |  | 牛乳<br>マシュマロリッツサンド                                 |  | 牛乳<br>ミニストロベリーツイスト                              |           | 牛乳<br>せんべい・クッキー              |  |
| 20   |  | 21  |          | 22   |  | 23  |  | 24  |           | 25                           |  |
| 海の日  |  | 御飯<br>赤魚の照り焼き<br>ほうれん草のお浸し<br>かぼちゃと玉ねぎのみそ汁      |          | 御飯<br>鶏じゃが<br>キャベツのカリカリじゃこ和え<br>冬瓜とわかめのみそ汁 |  | 御飯<br>まぐろの竜田揚げ<br>ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え<br>豆腐と白菜のみそ汁 |  | 御飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>ブロッコリーとツナの和え物<br>じゃがいものみそ汁  |           | 牛乳<br>パン<br>ゼリー<br>チーズ       |  |
|  |  | 牛乳<br>おからスコーン                                   |          | お茶<br>ヨーグルト・バナナ                            |  | 牛乳<br>トマトジャムサンド                                   |  | 牛乳<br>お好み焼き                                     |           | 牛乳<br>せんべい・クッキー              |  |
| 27   |  | 28  | お楽しみメニュー | 29   |  | 30  |  | 31  | 郷土料理(長崎県) |                              |  |
| ツナあんかけ丼<br>小松菜と大豆ミートのソテー<br>じゃがいものみそ汁        |  | 御飯<br>ザンギ<br>かぼちゃサラダ<br>野菜スープ                   |          | 御飯<br>豚肉のみそ炒め<br>ブロッコリーの塩昆布和え<br>おふのすまし汁   |  | 御飯<br>酢鶏<br>きゅうりのごま和え<br>なすのみそ汁                   |  | 御飯<br>鮭のパン粉焼き<br>浦上そば<br>大根とほうれん草のみそ汁           |           |                              |  |
| 牛乳<br>高野豆腐のコロコロ揚げ                            |  | 牛乳<br>みかんケーキ                                    |          | 牛乳<br>しらすチャーハン                             |  | 牛乳<br>ゆでとうもろこし<br>せんべい                            |  | 牛乳<br>かんころもち風                                   |           |                              |  |

仕入れ状況により材料および献立が変更になる場合があります。