



# 献立予定表



日	曜	未満児		共通		未満児		共通	
		10時おやつ	主食	献立名		追加食	3時おやつ		
1	土	牛乳	白ごはん	夏野菜スパゲティ いりこの佃煮 バナナ		冷製じゃが芋ポタージュ			
2	日								
3	月	バナナ	白ごはん	ハムエッグ マセドアンサラダ スイカ		しめじとレタスの清汁 チーズキャンディ		スキムミルク ビスケット	
4	火	牛乳	白ごはん	鮭のごまソースかけ 春雨ソテー みかん		里芋と薄揚げの味噌汁 冷奴		お茶 りんごゼリー	
5	水	牛乳	白ごはん	チャプスイ 茄子のお浸し キウイフルーツ		しゅうまい		スキムミルク サブレ	
6	木	温野菜	わかめごはん	豚肉の生姜焼き カラフル野菜 バナナ		コンソメスープ ベーコンソテー		お茶 アイスクリーム	
7	金	バナナ	白ごはん	七夕そうめん 金平ごぼう みかん		里芋の甘煮		牛乳 お星さまスイートポテト	
8	土	牛乳	白ごはん	わかめラーメン ラビットサラダ バナナ		まさご揚げ			
9	日								
10	月	バナナ	白ごはん	つるるん野菜チャイナ ししゃもフライ みかん		人参とキャベツのスープ 納豆和え		スキムミルク クリームラスク	
11	火	牛乳	白ごはん	筑前煮 ほうれん草の和風和え キウイフルーツ		豆腐の味噌汁 中華胡瓜		スキムミルク クラッカー	
12	水	牛乳	白ごはん	夏野菜カレー 中華サラダ バナナ		えび団子		お茶 お好み焼き	
13	木	温野菜	ゆかりごはん	白身魚のグラタン ごま酢和え オレンジ		キャベツの清汁 トマト		スキムミルク ビスケット	
14	金	バナナ	白ごはん	五目冷奴 さつま芋のグラッセ スイカ		しめじの味噌汁 ウィナー		牛乳 マドレーヌ	
15	土	牛乳	白ごはん	冷やしサラダ中華 のり酢和え バナナ		れんこんのお焼き			
16	日								
17	月	<b>海の日</b>							
18	火	牛乳	白ごはん	🍴🍴 鮭のムニエル 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ ミニトマト 厚揚げ煮 バナナ みかん		わかめの清汁		スキムミルク 野菜かりんとう	
19	水	牛乳	白ごはん	田舎汁 昆布和え キウイフルーツ		水餃子		牛乳 ココアケーキ	
20	木	温野菜	白ごはん	ハンバーグ わかめのみぞれ和え スイカ		玉葱の清汁 コーンバター		スキムミルク クッキー	
21	金	バナナ	かしわごはん	麻婆春雨 胡瓜の和え物 オレンジ		小田巻き蒸し		お茶 ぶどうゼリー	
22	土	牛乳	白ごはん	塩焼きそば 南瓜の甘煮 バナナ		レタスのスープ			
23	日								
24	月	バナナ	白ごはん	スパニッシュオムレツ 白和え スイカ		茄子の味噌汁 きびなごの煮付		お茶 シュガーボールクッキー	
25	火	牛乳	白ごはん	赤魚の磯辺揚げ キャベツのマヨネーズ和え みかん		春雨スープ ジャーマンポテト		スキムミルク きなこおかし	
26	水	牛乳	人参ごはん	👑 おから揚げボール コールスロー バナナ		オクラとじゃが芋の味噌汁 大根のお焼き		牛乳 ウエハース 誕生ケーキ(誕生児)	
27	木	温野菜	白ごはん	ミルク中華スープ ナムル スイカ		ベーコン巻き		お茶 メープルポテト	
28	金	バナナ	白ごはん	鶏肉のマヨネーズ焼き 茹でアスパラガス オレンジ		麩と玉葱の清汁 すり身揚げ		スキムミルク せんべい	
29	土	牛乳	白ごはん	五目そうめん トマトサラダ バナナ		串さし			
30	日								
31	月	バナナ	白ごはん	高野豆腐の卵とじ レバーの竜田揚げ みかん		麩の味噌汁 南瓜バター		スキムミルク 丸ぼうろ	

※ 🍴🍴 バイキング

※ 👑 誕生会

**七夕そうめん**

平安時代に、「七夕そうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元に贈るようになった、という説もあります。

そうめんを食べるときは、麺だけでなく、卵やツナ、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にピッタリです。