





月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
		<p align="center">「夏野菜をおいしく食べよう」 梅雨が明け、ようやく本格的な夏がやってきました。 そんな夏は、食欲が落ちる時期です。 オクラやわかめ・つるむらさき・モロヘイヤなどネバネバな野菜は、 お腹の中の環境をよくしてくれる働きがあります。 サラッと食べやすいネバネバ料理は、保育園でも6月・7月と給食に出ています。 ネバネバパワーで夏を乗り切りましょう！</p>											
		1	牛乳 ミニハート		冷しゃぶうどん		ゆでうどん 豚肉 きゅうり もやし にんじん カットわかめ しょうゆ みりん けずりぶし		こふき芋		じゃがいも 食塩 あおのり		
		牛乳・バナナ		牛乳 バナナ		塩昆布おにぎり		米 塩こんぶ ごま					

3	牛乳 小魚カップリング	4	牛乳 星っこ	5	牛乳 ミニのりすけ	6	牛乳 バナナ	7	牛乳 きかん棒	8	牛乳 ミニハート
牛丼	米 牛肉 たまねぎ にんじん しらたき ごぼう ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	麦ごはん・ゴーヤの佃煮	米 押麦 にがうり・ゴーヤ 砂糖 酢 しょうゆ ごま	枝豆ごはん	米 えだまめ 食塩 こんぶ (だし用)	白飯	米	白飯	米	ビビンバ丼	米 豚ひき肉 砂糖 しょうゆ にんにく しょうが 油 食塩 きゅうり えのきたけ にんじん ごま油 食塩 ごま
トマト・きゅうり	トマト きゅうり 食塩	カレイの揚げおろしポン酢	かれい 食塩 片栗粉 油 だいこん ポン酢	豚肉の生姜炒め	豚肉 たまねぎ しめじ ビーマン 赤ビーマン しょうが しょうゆ みりん 砂糖 油	鶏の梅照り焼き・とうもろこし	鶏もも肉 うめ干し 砂糖 みりん しょうゆ 酒 とうもろこし	カレイのフライ	かれい 食塩 小麦粉 パン粉 油 クチャップ ソース キャベツ	モロヘイヤのスープ	モロヘイヤ 油揚げ たまねぎ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ
なめこのみそ汁	なめこ 油揚げ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ	ひじきの煮物	ひじき にんじん 油揚げ ごぼう いんげん 油 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	トマトと胡瓜の塩昆布和え	トマト きゅうり 塩こんぶ しょうゆ	ネバネバサラダ	モロヘイヤ キャベツ にんじん えのきたけ ポン酢 かつお節	ピーマンのマヨ和え	ピーマン 赤パプリカ ツナ油漬缶 マヨネーズ 食塩		
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	オクラのみそ汁	オクラ しめじ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ	じゃがいものみそ汁	じゃがいも にんじん 油揚げ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ	厚揚げのみそ汁	厚揚げ たまねぎ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	そうめん	干しそめん オクラ にんじん しょうゆ みりん けずりぶし	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ
フライドポテト	じゃがいも 油 食塩 あおのり	牛乳	牛乳	牛乳・オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳・メロン	牛乳 メロン	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ
		フルーツヨーグルト	バナナ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 ヨーグルト 砂糖 玄米フレーク	お好み焼き	豚肉 キャベツ ねぎ 米粉 片栗粉 油 ソース かつお節 あおのり	りんごゼリー	りんご天然果汁 砂糖 かんてん	さくべい	米粉 ベーキングパウダー 食塩 水 油 グラニュー糖	ホットケーキ	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖

10	牛乳 小魚カップリング	11	牛乳 星っこ	12	牛乳 ミニのりすけ	13	牛乳 バナナ	14	牛乳 きかん棒	15	牛乳 ミニハート
白飯	米	夏野菜カレー	米 押麦 豚肉 たまねぎ かぼちゃ にんじん なす ビーマン トマト カレールフ 油	白飯	米	トマトの炊き込みごはん	米 鶏もも肉 トマト たまねぎ コーン缶 食塩 しょうゆ こんぶ (だし用)	白飯	米	なすのミートスパゲティ	スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 油 コンソメ 水 クチャップ ホールトマト缶 ウスターソース 砂糖 食塩 なす
マーボー茄子	豚ひき肉 なす たまねぎ にんじん だけのこ 干しいだけ しょうが しょうゆ 赤みそ 鶏がらスープ 片栗粉 ごま油	キャベツサラダ	キャベツ にんじん コーン缶 ツナ油漬缶 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 オリブ油	チキン南蛮	鶏むね肉 食塩 片栗粉 油 酢 砂糖 しょうゆ 片栗粉 たまねぎ マヨネーズ	さけの塩焼き	さけ 食塩	あじの梅煮	あじ さわら(0.1歳) うめ干し 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	スープ	キャベツ しめじ にんじん コンソメ 食塩 しょうゆ
春雨の酢の物	はるさめ きゅうり にんじん すりごま 酢 食塩 しょうゆ 砂糖 ごま油			チンゲン菜のじゃこ和え	チンゲンサイ にんじん じゃこ しょうゆ 砂糖 すりごま	ピーマンきんぴら	ピーマン 赤ビーマン 突きこんにやく ちくわ ごま油 しょうゆ みりん 砂糖 すりごま	酢の物	きゅうり にんじん カットわかめ 酢 砂糖 しょうゆ すりごま	オレンジ	オレンジ
たまごスープ	卵 カットわかめ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩	牛乳	牛乳	冬瓜のみそ汁	とうがん しめじ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	なすのみそ汁	なす 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ		
牛乳・金時豆	牛乳 金時豆 砂糖	牛乳	牛乳	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳・すいか	牛乳 すいか	牛乳	牛乳
おかかおにぎり	米 かつお節 ごま しょうゆ	フルーツポンチ	バナナ みかん缶 バイン缶 もも缶 砂糖 水	ようかん	こしあん 水 かんてんクック	豆腐のブラウニー	ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 砂糖 ココア 無塩バター 牛乳	ふのラスク	焼ふ バター 砂糖	冷やし茶漬け	米 さけ 食塩 しょうゆ 食塩 ごま 刻みのみ けずりぶし

17	牛乳 小魚カップリング	18	牛乳 星っこ	19	牛乳 ミニのりすけ	20	牛乳 バナナ	21	牛乳 きかん棒	22	牛乳 ミニハート
		麦ごはん・ゴーヤの佃煮	米 押麦 にがうり・ゴーヤ 砂糖 酢 しょうゆ ごま	枝豆ごはん	米 えだまめ 食塩 こんぶ (だし用)	白飯	米	白飯	米	冷しゃぶうどん	ゆでうどん 豚肉 きゅうり もやし にんじん カットわかめ しょうゆ みりん けずりぶし
		カレイの揚げおろしポン酢	かれい 食塩 片栗粉 油 だいこん ポン酢	豚肉の生姜炒め	豚肉 たまねぎ しめじ ビーマン 赤ビーマン しょうが しょうゆ みりん 砂糖 油	鶏の梅照り焼き・とうもろこし	鶏もも肉 うめ干し 砂糖 みりん しょうゆ 酒 とうもろこし	さわらのレモンしょうゆ焼き	さわら 食塩 小麦粉 無塩バター しょうゆ みりん 砂糖 レモン	こふき芋	じゃがいも 食塩 あおのり
		ひじきの煮物	ひじき にんじん 油揚げ ごぼう いんげん 油 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	トマトと胡瓜の塩昆布和え	トマト きゅうり 塩こんぶ しょうゆ	ネバネバサラダ	モロヘイヤ キャベツ にんじん えのきたけ ポン酢 かつお節	ピーマンのマヨ和え	ピーマン 赤パプリカ ツナ油漬缶 マヨネーズ 食塩		
		オクラのみそ汁	オクラ しめじ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ	なすのみそ汁	なす 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	厚揚げのみそ汁	厚揚げ たまねぎ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	トマトのスープ	トマト スズキニ コーン缶 コンソメ 食塩 しょうゆ	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ
		牛乳	牛乳	牛乳・オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳・すもも	牛乳 すもも	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ
		フルーツヨーグルト	バナナ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 ヨーグルト 砂糖 玄米フレーク	お好み焼き	豚肉 キャベツ ねぎ 米粉 片栗粉 油 ソース かつお節 あおのり	りんごゼリー	りんご天然果汁 砂糖 かんてん	フライドポテト	じゃがいも 油 食塩 あおのり	塩昆布おにぎり	米 塩こんぶ ごま

24	牛乳 小魚カップリング	25	牛乳 星っこ	26	牛乳 ミニのりすけ	27	牛乳 バナナ	28	牛乳 きかん棒	29	牛乳 ミニハート
白飯	米	夏野菜カレー	米 押麦 豚肉 たまねぎ かぼちゃ にんじん なす ビーマン トマト カレールフ 油	白飯	米	トマトの炊き込みごはん	米 鶏もも肉 トマト たまねぎ コーン缶 食塩 しょうゆ こんぶ (だし用)	白飯	米	ビビンバ丼	米 豚ひき肉 砂糖 しょうゆ にんにく しょうが 油 食塩 きゅうり えのきたけ にんじん ごま油 食塩 ごま
マーボー茄子	豚ひき肉 なす たまねぎ にんじん だけのこ 干しいだけ しょうが しょうゆ 赤みそ 鶏がらスープ 片栗粉 ごま油	キャベツサラダ	キャベツ にんじん コーン缶 ツナ油漬缶 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 オリブ油	チキン南蛮	鶏むね肉 食塩 片栗粉 油 酢 砂糖 しょうゆ 片栗粉 たまねぎ マヨネーズ	さけの塩焼き	さけ 食塩	あじの梅煮	あじ さわら(0.1歳) うめ干し 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	モロヘイヤのスープ	モロヘイヤ 油揚げ たまねぎ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ
春雨の酢の物	はるさめ きゅうり にんじん すりごま 酢 食塩 しょうゆ 砂糖 ごま油			チンゲン菜のじゃこ和え	チンゲンサイ にんじん じゃこ しょうゆ 砂糖 すりごま	ピーマンきんぴら	ピーマン 赤ビーマン 突きこんにやく ちくわ ごま油 しょうゆ みりん 砂糖 すりごま	酢の物	きゅうり にんじん カットわかめ 酢 砂糖 しょうゆ すりごま		
たまごスープ	卵 カットわかめ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩	牛乳	牛乳	冬瓜のみそ汁	とうがん しめじ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	じゃがいものみそ汁	じゃがいも にんじん 油揚げ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ
牛乳・金時豆	牛乳 金時豆 砂糖	牛乳	牛乳	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ
おかかおにぎり	米 かつお節 ごま しょうゆ	フルーツポンチ	バナナ みかん缶 バイン缶 もも缶 砂糖 水	ようかん	こしあん 水 かんてんクック	豆腐のブラウニー	ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 砂糖 ココア 無塩バター 牛乳	そうめん	干しそめん オクラ コーン缶 ツナ油漬缶 しょうゆ みりん けずりぶし	ホットケーキ	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖

31	牛乳 小魚カップリング					<p>ネバネバサラダ</p> <p>【材料】 モロヘイヤ 60g キャベツ 150g にんじん 30g えのきたけ 18g ポン酢 30g かつお節 3g</p> <p>【作り方】 ①モロヘイヤの葉をちぎって、湯がいてから、切る。 ②キャベツ・にんじん・えのきたけも良い大きさに切り湯がく。 ③キャベツの水気を切って、にんじん・えのきたけ・モロヘイヤを合わせる。 ④その中にポン酢・かつお節を入れて混ぜると、完成！</p> <p>※材料を変えて、オクラやキュウリなどを入れても食べやすく良いと思います！</p>	
牛丼	米 牛肉 たまねぎ にんじん しらたき ごぼう ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし						
トマト・きゅうり	トマト きゅうり 食塩						
なめこのみそ汁	なめこ 油揚げ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ						
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ						
土用餅	白玉粉 絹ごし豆腐 こしあん きなこちちせんべい(0.1歳)						