

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日				
セタメニュー★シ ★ターメリックライスのカレー★ ターメリック粉とは？しょうが科の植物、ウコンのこと。カレー粉やたくあん漬の黄色い色づけに使われています。消化促進、殺菌作用など、体にも良いターメリックです。 ★旬の魚「きす」 6月から9月ごろが旬のきす。ふわっとしたクセのない淡泊な味の白身魚です。魚が苦手な子も、美味しく味わってもらえるように、揚げたてを提供したいと思います！				1		2		3		4				
				胚芽入りご飯		米 胚芽米	胚芽入りご飯		米 胚芽米	シシジュシー		米 豚肉 しょうが にんじん 干しいだけ 刻み昆布 しょうゆ 砂糖	すき焼き丼	米 牛肉 はくさい 焼き豆腐 焼ふ しらたき ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁
				かれいの西京焼き		かれい みそ 白みそ 砂糖	豚肉のしょうが焼き		豚肉 たまねぎ しょうゆ しょうが 油 砂糖	ポパイサラダ		ほうれんそう キャベツ ベーコン コーン オリーブ油 食塩 こしょう	みそ汁	なす たまねぎ 油揚げ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ
				マカロニサラダ		マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ	きゅうりの酢の物		きゅうり わかめ ちくわ 酢 砂糖 食塩 しょうゆ	けんちん汁		だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩	オレンジ	オレンジ
				すまし汁		はくさい えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	みそ汁		かぼちゃ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	バナナ		バナナ		
あんこパイ		パイシート こしあん	バナナケーキ		ココア 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳 バター バナナ	じゃこトースト		食パン しらす干し あおのり マヨネーズ チーズ	いちごジャムヨーグルト	ヨーグルト バナナ 砂糖 いちごジャム				
牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
6		7		8		9		10		11				
胚芽入りご飯		米 胚芽米	胚芽入りご飯		米 胚芽米	ミートスパゲッティ		スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ なす スズキニ にんじん ビーマン にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 ウスターソース コンソメ オリーブ油	胚芽入りご飯	米 胚芽米	冷やしきつね	干しうどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩		
豚肉のカレーピカタ		豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ 油 カレー粉	高野豆腐の煮物		凍り豆腐 にんじん 鶏もも じゃがいも しょうが いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖	コンソメポテト		じゃがいも コンソメ 食塩	きすの天ぷら	きす 食塩 水 小麦粉 油	コールスロー	キャベツ ブロッコリー にんじん ウインナー 食塩 マヨネーズ		
こまつなと油揚げのお浸し		こまつな にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖	ブロッコリーとチーズのサラダ		ブロッコリー キャベツ にんじん チーズ コーン マヨネーズ 食塩	スープ		はくさい たまねぎ コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉	ナムル	ほうれんそう にんじん もやし ごま油 食塩 ごま	オレンジ	オレンジ		
みそ汁		わかめ たまねぎ なめこ かつお・昆布だし汁 みそ	みそ汁		なす たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ	オレンジ		オレンジ	冬瓜のみそ汁	とうがん たまねぎ ねぎ 卵 かつお・昆布だし汁 みそ				
麩のきな粉ラスク		焼ふ きな粉 砂糖 バター	キャラットパンケーキ		にんじん ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 メープルシロップ	五平餅		米 もち米 水 みそ 砂糖 すりごま	マーマレードホイップサンド	食パン マーマレード 生クリーム	焼き豚おにぎり	米 焼き豚 こまつな ごま しょうゆ ごま油		
牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶		
13		14		15		16		17		18				
とうもろこしご飯		米 とうもろこし 食塩	胚芽入りご飯		米 胚芽米	胚芽入りご飯		米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	カレーうどん	干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん 油揚げ こまつな かつおだし汁 カレールウ しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉		
ゴーヤチャンプル		木綿豆腐 豚肉 ゴーヤ たまねぎ にんじん 食塩 片栗粉 油 ごま油 しょうゆ 食塩 卵 かつお節	あじのムニエル		あじ 食塩 こしょう 小麦粉 バター	チキンカツ		鶏むね 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖	鶏つくね	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 たまねぎ しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉	和風サラダ	ブロッコリー きゅうり ツナ しょうゆ マヨネーズ 砂糖 かつお節		
にゅうめん		干しそうめん かまぼこ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖	ひじきの煮物		ひじき 油揚げ にんじん きめさや こんにゃく ゆで大豆 干しいだけ しょうゆ 砂糖 かつおだし汁	ブロッコリーの梅和え		きゅうり ブロッコリー にんじん うめ干し かつお節 しょうゆ 砂糖	チンゲン菜の中華和え	チンゲンサイ ハム もやし にんじん ごま油 食塩 しょうゆ	バナナ	バナナ		
バナナ		バナナ	みそ汁		こまつな じゃがいも たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	みそ汁		たまねぎ 焼ふ あおさ かつお・昆布だし汁 みそ	スープ	わかめ たまねぎ えのき 水 鶏ガラスープ 食塩				
パイナップルケーキ		小麦粉 砂糖 無塩バター ベーキングパウダー バイン缶 牛乳	ココアトースト		食パン ココア 無塩バター グラニュー糖	ようかん		こしあん 水 粉かんでん 砂糖	フローズンヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 ブルーベリージャム 牛乳	わかめおにぎり	米 わかめ ごま 食塩		
牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶		
20		21		22		23		24		25				
		ブルコギ丼		米 胚芽米 豚肉 たまねぎ にんじん にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ	夏野菜のドリア		米 胚芽米 豚ひき肉 たまねぎ なす ビーマン にんじん スズキニ にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 ウスターソース 食塩 無塩バター 小麦粉 牛乳 パン粉 チーズ	胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	チキンライス	米 鶏もも たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ 食塩 油 コンソメ	
		切干大根の中華和え		切り干しだいこん にんじん きゅうり ハム しょうゆ ごま油 ごま 食塩	スープ		たまねぎ キャベツ 水 コンソメ 食塩 パセリ	かれいの照り焼き	かれい しょうゆ 砂糖	なすと豚肉のみそ炒め	豚肉 なす たまねぎ にんじん 砂糖 みそ しょうゆ 片栗粉 ごま油	ポトフ	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん コーン 水 コンソメ 食塩	
		スープ		わかめ コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩	オレンジ		オレンジ	れんこんのきんぴら	れんこん ちくわ にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー コーン しらす ごま油 砂糖 しょうゆ	オレンジ	オレンジ	
		バナナ		バナナ				みそ汁	たまねぎ しめじ さつまいも かつお・昆布だし汁 みそ	かき玉汁	たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉			
		ゆでとうもろこし		とうもろこし 食塩	焼きそば		ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん もやし 油 鶏ガラスープ 中濃ソース 食塩 こしょう あおのり	みたらし団子	白玉粉 木綿豆腐 砂糖 しょうゆ 片栗粉	ほうじ茶プリン	ゼラチン 砂糖 ほうじ茶 牛乳 生クリーム きな粉	グレープゼリー	バナナ ぶどう濃縮果汁 砂糖 ゼラチン 水	
牛乳		牛乳		牛乳	麦茶		麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
27		28		29		30		31						
山下しおりさんbirthdayリクエストメニュー		たいようカレークッキング		冷やし中華		炊き込みご飯		胚芽入りご飯						
わかめごはん		米 胚芽米 わかめ 食塩 ごま	カレーライス		米 胚芽米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ にんにく	マーマレードチキン		米 油揚げ にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖	鶏もも しょうゆ 砂糖 食塩 マーマレード	松風焼き		鶏ひき肉 たまねぎ 絹ごし豆腐 片栗粉 みそ 砂糖 しょうゆ 油 ごま		
鮭の香味焼き		さけ ねぎ 砂糖 しょうゆ ごま油	キャベツとひじきのサラダ		キャベツ きゅうり ひじき にんじん ベーコン マヨネーズ 食塩	おくらと梅和え		きゅうり オクラ うめ干し かつお節 しょうゆ 砂糖	いんげん キャベツ にんじん ちくわ 砂糖 しょうゆ すりごま	すまし汁		たまねぎ 焼ふ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖		
ポテトサラダ		じゃがいも きゅうり にんじん ウインナー 食塩 こしょう マヨネーズ	パイナップル		パイナップル	みそ汁		キャベツ たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ		フルーツヨーグルト		ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖		
コーンスープ		クリームコーン コーン たまねぎ 牛乳 コンソメ 食塩 水 パセリ粉	ごまドーナツ		ホットケーキ粉 木綿豆腐 砂糖 ごま 油 豆乳	きな粉揚げパン		ロールパン 油 きな粉 砂糖 食塩		牛乳		牛乳		
マシュマロコーンフレーク		マシュマロ コーンフレーク 無塩バター	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳						
牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳						