



月	火	水	木	金	土		
<p>今月の リクエストメニュー</p> <p>11日 ないとう たくみくん 21日 さかね こうくん</p> <p>【サケの卵ソースがけ】 【鶏のから揚げ】</p> <p>です♪</p>		<p>8日 梅シロップゼリー</p> <p>先月、はとぐみが作った梅シロップが出来ました！子どもたちは梅がしわしわになり、氷砂糖がとけていく様子を毎日見ながら楽しみに待っていました。その梅シロップを使ってゼリーを作ります。子どもたちの反応が今から楽しみです。</p> 		<p>1 タコめし 米、タコ、人参、グリーンピース、塩、酒、薄口醤油、だし昆布</p> <p>肉じゃが 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、油、糸こんにゃく、いんげん、砂糖、酒、醤油</p> <p>★ 切干大根のサラダ 切干大根、きゅうり、人参、ごまごま油、酢、砂糖、薄口醤油</p> <p>しめじのみぞ汁 しめじ、もやし、ねぎ、だし、みそ</p>	<p>2 ひじきごはん 米、ツナ缶、芽ひじき、人参、油揚げ、グリーンピース、塩、だし昆布、酒、薄口醤油</p> <p>豆腐のみぞ汁 木綿豆腐、えのき、ねぎ、だし、みそ</p>		
<p>1日(金) タコめし</p> <p>半夏生にはタコを食べる。半夏生は田植えが終わった頃を指し、田んぼに植えた稲がタコの吸盤のようにしっかり根を張るように願ってタコを食べるそうです。保育所で育てている稲もしっかり根を張り大きく育ってくれるといいですね。</p> 	<p>4 ひかりふりかけごはん 米、雑穀米、きな粉、いりこ、味付海苔、炊き込みわかめ、塩、砂糖、ごま、かつお節</p> <p>どんしゃぶきゅうり 豚肉、きゅうり、トマト、生姜、ごま、ごま油、砂糖、酒、酢、薄口醤油</p> <p>ほうれん草の白和え ほうれん草、白菜、人参、ごま、コーン、木綿豆腐、みそ、砂糖</p> <p>ワカメのすまし汁 ワカメ、玉ねぎ、ねぎ、だし、塩、薄口醤油</p>		<p>5 雑穀米ごはん シイラの歯磨き汁 シイラ、塩、片栗粉、油、酢、薄口醤油、砂糖、玉ねぎ</p> <p>★ きんぴらごぼう ごぼう、人参、いんげん、糸こんにゃく、砂糖、醤油、ごま、油</p> <p>キャベツのみぞ汁 キャベツ、人参、ねぎ、だし、みそ</p> <p>スイカ</p>	<p>6 麦ごはん 麻婆豆腐 木綿豆腐、豚・鶏挽肉、玉ねぎ、人参、葱、椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、みそ、砂糖、酒、醤油、油</p> <p>★ イカと片栗粉の甘酢和え イカ、きゅうり、人参、酢、砂糖、薄口醤油、ごま</p> <p>カレーすまし もやし、さつまいろ、人参、塩、ねぎ、だし、薄口醤油、カレー粉</p>	<p>7 誕生会 雑穀米ごはん 子キンカツ 鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース</p> <p>キャベツサラダ キャベツ、きゅうり、レズン、人参、油、酢、塩、こしょう</p> <p>セタそうめん汁 そうめん、オクラ、人参、塩、薄口醤油、みりん、だし</p> <p>メロン</p>	<p>8 雑穀米ごはん パトウのムニエル パトウ、塩、こしょう、小麦粉、バター、ケチャップ</p> <p>ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、塩、りんご、マヨネーズ、こしょう</p> <p>なすのみぞ汁 なす、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、だし、みそ</p>	<p>9 サケの混ぜごはん 米、サケフレーク、小松菜、塩、ごま</p> <p>大根のみぞ汁 大根、人参、しめじ、ねぎ、だし、みそ</p>
<p>お茶 ヨーグルトパフェ ヨーグルト、砂糖、バナナ、りんご、みかん缶、もも缶、コーンフレーク</p>	<p>お茶 いなり寿司 いなり揚げ、米、すし酢</p> <p>★ いりこ</p>	<p>牛乳 ひかじ芋 じゃが芋、塩</p> <p>未満児:粉ふきいも</p>	<p>牛乳 ゆでとうもろこし とうもろこし</p>	<p>お茶 梅シロップゼリー 梅シロップ、砂糖、アガー</p> <p>さくらんぼ缶</p> <p>ゴーヤチップス ゴーヤ、卵、片栗粉、醤油、砂糖、油</p>	<p>牛乳 バナナお菓子</p>		
<p>11 雑穀米ごはん サケの卵ソースがけ サケ、塩、こしょう、小麦粉、卵、玉ねぎ、マヨネーズ、パセリ</p> <p>★ きゅうりスティック添え ひじき煮 芽ひじき、人参、大豆水煮、いんげん、砂糖、醤油、油、だし</p> <p>かぼちゃの冷製スープ かぼちゃ、玉ねぎ、牛乳、砂糖、コンソメ、塩、こしょう、パセリ</p>	<p>12 しめじご飯 米、しめじ、人参、さつまいろ、薄口醤油、酒、塩</p> <p>彩り豆腐 木綿豆腐、豚・鶏挽肉、人参、卵、枝豆、塩、椎茸、カニカマ、ねぎ</p> <p>砂糖、薄口醤油、油</p> <p>じゃが芋きんぴら じゃが芋、人参、ピーマン、ごま、砂糖、みりん、醤油</p> <p>キャベツのすまし汁 キャベツ、人参、ねぎ、しめじ、だし、塩、薄口醤油、塩</p>	<p>13 雑穀米ごはん 鶏の梅しお焼き 鶏肉、梅干し、大葉、醤油、砂糖</p> <p>おからサラダ おから、キャベツ、きゅうり、人参、ツナ缶、酢、砂糖、塩</p> <p>こしょう、油</p> <p>豆乳のみぞ汁 玉ねぎ、大根、人参、しめじ、ねぎ、だし、みそ、豆乳</p> <p>メロン</p>	<p>14 雑穀米ごはん 酢豚 豚肉、生姜、塩、こしょう、醤油、人参、玉ねぎ、パイン缶</p> <p>干椎茸、ピーマン、パプリカ、うずら卵、酢、薄口醤油</p> <p>砂糖、ケチャップ、片栗粉</p> <p>小松菜のナムル 小松菜、もやし、人参、ごまごま油、塩、薄口醤油、塩</p> <p>ワカメのみぞ汁 えのき、ワカメ、白菜、ねぎ、だし、みそ</p>	<p>15 雑穀米ごはん さばの味噌煮 サバ、生姜、みそ、砂糖、みりん、だし、酒、醤油</p> <p>★ 大根サラダ 大根、人参、きゅうり、竹輪、マヨネーズ、薄口醤油、ごま</p> <p>かき揚げ 玉ねぎ、卵、ねぎ、だし、塩、薄口醤油</p> <p>キウイ</p>	<p>16 炊き込みごはん 米、人参、干椎茸、油揚げ、ごぼう、醤油、みりん、だし昆布</p> <p>豚汁 豚肉、大根、じゃが芋、ねぎ、ごぼう、人参、だし、みそ</p>		
<p>お茶 どほうおにぎり 米、豚挽肉、生姜、砂糖、醤油、グリーンピース、塩、みりん</p> <p>★ いりこ</p>	<p>★ お茶 豆腐入りみたらし団子 白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉</p> <p>未満児:さつまいもきんとん</p>	<p>牛乳 きゅうりとハムのサンドイッチ 食パン、きゅうり、ハム、マヨネーズ、マーガリン</p>	<p>お茶 牛乳もち 牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、塩</p>	<p>牛乳 フライドポテト じゃが芋、塩、油、青のり</p>	<p>牛乳 バナナお菓子</p>		
<p>18 </p> <p>以上児でカレーにトッピングをし星空を描く予定です。お楽しみに♪</p>	<p>19 ひかりふりかけごはん 米、雑穀米、きな粉、いりこ、味付海苔、炊き込みわかめ、塩、砂糖、ごま、かつお節</p> <p>ピーマンの肉詰め 木綿豆腐、合・鶏挽肉、玉ねぎ、パン粉、卵、塩、こしょう</p> <p>ピーマン、油、ケチャップ</p> <p>納豆和え 納豆、ほうれん草、キャベツ、人参、かつお節、醤油</p> <p>もやしのみぞ汁 もやし、人参、ねぎ、だし、みそ</p> <p>牛乳 フルーツポンチ 砂糖、バナナ、みかん缶、もも缶、スイカ、キウイ</p>	<p>20 ネバネバ丼 米、オクラ、モロヘイヤ、納豆</p> <p>長ねぎ、ごま油、醤油、ごま、しらす干し</p> <p>ミートグラタン 合・鶏挽肉、かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、人参、マカロニ、バター</p> <p>ケチャップ、コンソメ、砂糖、チーズ、グリーンピース</p> <p>豆腐のみぞ汁 豆腐、ワカメ、ねぎ、だし、みそ</p> <p>バナナッフル</p> <p>牛乳 いももち じゃが芋、粉チーズ、マヨネーズ、塩、油、片栗粉</p>	<p>21 雑穀米ごはん 鶏のから揚げ 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、片栗粉、油</p> <p>元氣サラダ キャベツ、きゅうり、トマト、コーン</p> <p>ハム、刻み昆布、かつお節、酢、砂糖、醤油、塩</p> <p>小松菜のスープ 小松菜、人参、玉ねぎ、鶏ガラ、塩、こしょう、薄口醤油</p> <p>牛乳 ジャムクリームサンド 食パン、ジャム、ホイップクリーム</p>	<p>22 麦ごはん アジのパン粉焼き アジ、塩、こしょう、パン粉</p> <p>オーリーブ、パセリ、にんにく</p> <p>フチトマト添え そうめん瓜の酢の物 そうめん、瓜、きゅうり、砂糖、酢、薄口醤油、塩</p> <p>中華風コンソメスープ 玉ねぎ、コーンクリーム缶、人参、鶏ガラ、塩、こしょう、ねぎ</p> <p>お茶 しそひじきおにぎり 米、塩、ジャコ、芽ひじき、大葉、醤油、酢、砂糖、ごま</p> <p>★ いりこ</p>	<p>23 子キンライス 米、鶏肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、コーン</p> <p>コンソメ、塩、こしょう</p> <p>マーガリン、ケチャップ</p> <p>ポテトスープ じゃが芋、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩、こしょう、パセリ</p> <p>牛乳 バナナお菓子</p>		
<p>25 星のキーマカレー 米、合挽肉、玉ねぎ、人参、油、レズン、カレールー、にんにく、コーン、人参、オクラ</p> <p>もやしとピーマンの昆布和え ピーマン、もやし、塩昆布</p> <p>モロヘイヤのスープ モロヘイヤ、玉ねぎ、人参、鶏ガラ、塩、こしょう、薄口醤油</p> <p>スイカ</p>	<p>26 雑穀米ごはん なすと生揚げのみぞ汁 豚肉、厚揚げ、人参、玉ねぎ、油、なす、ピーマン、砂糖、みそ、醤油</p> <p>トマトとチーズのサラダ トマト、チーズ、きゅうり、油、玉ねぎ、塩、こしょう、酢、砂糖</p> <p>花魁のすまし汁 花魁、ワカメ、えのき、だし、塩、薄口醤油</p>	<p>27 雑穀米ごはん サバの竜田揚げ サバ、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉、油</p> <p>★ きゅうりの浅漬汁 きゅうり、塩昆布</p> <p>ごぼうのみぞ汁 ごぼう、人参、豆腐、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ</p> <p>キウイ</p>	<p>28 エビピラフ 米、エビ、人参、コーン、玉ねぎ</p> <p>バター、コンソメ、塩、こしょう</p> <p>夏野菜のトマト煮 豚肉、人参、ピーマン、ズッキーニ、パプリカ、なす、玉ねぎ、コンソメ</p> <p>トマトケチャップ、にんにく、砂糖、トマト缶</p> <p>枝豆の冷製スープ 枝豆、玉ねぎ、じゃが芋、牛乳</p> <p>コンソメ、塩、こしょう、パセリ、砂糖</p>	<p>29 麦ごはん 鶏のおろし煮 鶏肉、塩、片栗粉、醤油、砂糖、酒、生姜、大根</p> <p>パンサンデー 春雨、人参、きゅうり、錦糸卵、砂糖、酢、ごま油、醤油</p> <p>えのきのすまし汁 えのき、玉ねぎ、ねぎ、だし、塩、薄口醤油</p>	<p>30 肉とほうろの混ぜごはん 米、豚挽肉、生姜、砂糖、醤油、人参、グリーンピース、塩</p> <p>昆だくさんみぞ汁 じゃが芋、人参、油揚げ、しめじ、ねぎ、だし、みそ</p>		
<p>★ 牛乳 チーズスティックパン 食パン、砂糖、マーガリン、粉チーズ</p>	<p>牛乳 お好み焼き お好み焼き粉、豚挽肉、キャベツ、人参、ねぎ、卵、お好みソース</p> <p>マヨネーズ、干しエビ、青のり</p>	<p>お茶 じゃが芋アイス じゃが芋、砂糖、ホイップクリーム</p> <p>牛乳 パン耳ラスク</p>	<p>お茶 サケおにぎり 米、塩、サケフレーク、小松菜</p> <p>★ きゅうりスティック</p>	<p>お茶 ひやむぎ ひやむぎ、カニカマ、ねぎ、醤油、干椎茸、みりん、砂糖、めんつゆ</p>	<p>牛乳 バナナお菓子</p>		

・ ★印はよく噛めるようカミカミメニューとしています。 ・ 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。

・ ひじくみの誕生日の子どもに給食のリクエストをきいています。 ・ 土曜日の以上児のおやつはバナナにお菓子がつきます。

・ リクエストメニューは1のつく日(1日、11日、21日、31日)に出します。休日、行事で前後することがあります。