

2023



☺ 手作りおやつの日  
 ♡ スプーンを使うメニュー  
 ☆ 新メニュー  
 ★ コップとお箸は、毎日持たせてください。  
 よろしくお祈りします！

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	土	お茶 クッキー	ご飯	ねぎ卵 ひじきの煮物 えのきと大葉の味噌汁	白ネギ もやし 人参 玉葱 じゃが芋 合挽き肉 卵 ひじき 蓮根 天ぷら 糸こんにゃく えのき 大葉 豆腐 ワカメ かつお節 昆布 他	お茶 おかし
3	月	お茶 せんべい	ご飯	おでん おからサラダ パイナップル	鶏肉 じゃが芋 板こんにゃく 大根 うずら 天ぷら ちくわ 厚揚げ 昆布 おから 胡瓜 ハム ビーマン パイナップル 粉乳 黄粉 他	スキムミルク 塩バタークッキー ☺
4	火	牛乳 パイ	麺	支那そば 旬野菜の煮物 パナナ	豚挽き肉 チンゲン菜 もやし きくらげ 人参 小ねぎ 中華めん 冬瓜 茄子 南瓜 いんげん豆 オクラ 厚揚げ 昆布 パナナ 昆布他	お茶 ☺ 塩おにぎり/昆布の佃煮
5	水	お茶 クラッカー	ご飯	魚の薬味ポン酢かけ 切り干し大根の煮物 チンゲン菜のスープ	魚 ごま 小ねぎ みょうが 大葉 ポン酢 切り干し大根 人参 ちくわ ごぼう チンゲン菜 玉葱 パプリカ おから 豆腐 レモン 豆腐 他	牛乳 ☺ ☆おからのレモンケーキ
6	木	お茶 卵ぼうろ	ご飯 ♡	夏野菜カレー タコと水菜のサラダ オレンジ	豚肉 玉葱 南瓜 茄子 トマト とうもろこし ズッキーニ 生姜 にんにく カレー たこ 水菜 胡瓜 蓮根 オレンジ じゃが芋 粉乳 他	スキムミルク フライドポテト ☺
7	金	お茶 せんべい	わかめ ご飯	たなばた会食 チキンカツ南島のサラダ煮しとうもろこしオクラにゆめん七タゼリー	鶏肉 南瓜 ブロッコリー いんげん豆 パプリカ レモン とうもろこし オクラ そうめん 昆布 かつお節 ゼリーの素 スイカ 他	七タスイカ ☺
8	土	お茶 パイ	ご飯	☆とうもろこしとひよこ豆のコロッケ 春雨サラダ ☆トマトの清汁	とうもろこし ひよこ豆 じゃが芋 玉葱 鶏挽肉 水菜 きくらげ ささみ 春雨 トマト ごぼう しめじ 小ねぎ かつお節 昆布 他	お茶 おかし
10	月	牛乳 ポン菓子	ご飯	ちくわの大葉揚げ 納豆みそ 根菜ともち麦のスープ	ちくわ 大葉 納豆 白ゴマ 蓮根 ごぼう 人参 しめじ 山芋 もち麦 昆布 団子粉 南瓜 他	お茶 冷やし南瓜団子 ☺
11	火	お茶 ビスケット	麺	鶏塩うどん 五目煮 パナナ	うどん 鶏肉 キャベツ 人参 白葱 もやし 大豆 南瓜 ごぼう 蓮根 こんにゃく 昆布 パナナ ゆかり たくわん 枝豆 粉乳 他	スキムミルク ☺ ゆかりと枝豆のおにぎり
12	水	お茶 ミニケーキ	ご飯	魚の塩焼き ピーマンともやしのナムル 味噌汁	魚 ビーマン もやし 胡瓜 ゴマ にんにく 南瓜 玉葱 ワカメ 小ねぎ いりこ 昆布 バン スパゲッティ ハム 玉葱 コーン 他	牛乳 ☺ ナポリタンコップパン
13	木	お茶 せんべい	ご飯	豆腐の中華風あんかけ 鶏ササミとナスのマリネ えびと青菜のスープ	豆腐 鶏ササミ 茄子 トマト 胡瓜 パプリカ エビ 玉ねぎ 小松菜 もやし 粉乳 他	スキムミルク おかし
14	金	お茶 丸ぼうろ	ご飯	鶏塩肉じゃが 白和え 緑黄色野菜スープ	鶏肉 じゃが芋 玉葱 糸こんにゃく にんにく 昆布 ゴーヤ 豆腐 いんげん豆 ちくわ 金時豆 ゴマ 大豆 ベーコン トマト 人参 しめじ他	スキムミルク 豆乳わらび餅 ☺
15	土	お茶 クッキー	ご飯	お好み焼き風オムレツ ゴーヤとツナのサラダ 豆腐とお鮎のスープ	卵 豚挽き肉 山芋 エリンギ 白葱 かつお節 ゴーヤ 胡瓜 ツナ マヨネーズ 豆腐 鮎 カイワレ大根 ワカメ かつお節 他	お茶 おかし
18	火	お茶 ビスケット	ご飯	ハッシュドビーフ マロニーサラダ パナナ	牛肉 玉葱 人参 しめじ デミグラスソース ルウ マロニー 胡瓜 ゴーヤ ハム マヨネーズ パナナ 粉乳 とうもろこし 他	スキムミルク 蒸しとうもろこし ☺
19	水	お茶 せんべい	ご飯	魚のガーリックソテー 洋風白和え ミネストローネ	魚 にんにく パセリ 小松菜 豆腐 蓮根 ささみ マヨネーズ レモンゴマ 玉葱ひよこ豆茄子ズッキーニキャベツ エリンギ トマトホール ウインナー	ラッシー ☺ おかし
20	木	お茶 クラッカー	ご飯	豆腐の蒲焼き タコと春雨の炒め物 もやしとニラの味噌スープ	豆腐 蓮根 小ねぎ タコ 春雨 玉葱 きくらげ 卵 小松菜 豚挽き肉 にら もやし メロンパン 粉乳 他	スキムミルク メロンパン
21	金	お茶 せんべい	ご飯	ゴーヤと春雨のチャプチェ ☆枝豆とじゃが芋のサラダ コンソメスープ	鶏挽肉 ゴーヤ もやし 生姜 春雨 人参 ゴマ にんにく じゃが芋 枝豆 パプリカ ハム 塩昆布 胡瓜 ワカメ 玉葱 レタスエノキ甘酒他	スキムミルク ☺ 甘酒とりんごのゼリー/ビスケット
22	土	お茶 ミニバームクーヘン	ご飯	豚もやしオムレツ じゃことトマトの和え物 豆腐と生姜のスープ	豚肉 もやし 卵 ニラ 小ねぎ かつお節 マヨネーズ じゃこ トマト 大葉 胡瓜 生姜 豆腐 キャベツ 他	お茶 おかし
24	月	牛乳 ビスケット	麺	黒ゴマ揚げ玉そうめん 豚肉と南瓜の煮物 オレンジ	ゴマ 小ねぎ 大葉 みょうが そうめん かつお節 豚肉 玉葱 南瓜 オレンジ 米 鶏肉 玉葱 人参 コーン 他	お茶 ☺ チキンライスおにぎり
25	火	お茶 クラッカー	ご飯	豆腐カツ 鶏ササミと人参のナムル 粟米湯	豆腐 パン粉 ささみ 人参 もやし チンゲン菜 生姜 ゴマ コーン 卵 小ねぎ パナナ バイン オレンジ もも キウイ 粉乳 他	フルーツヨーグルト ☺
26	水	お茶 せんべい	ご飯	☆魚のゆかり揚げ ポテトサラダ きのことスープ	魚 ゆかり 大根 レモン じゃが芋 胡瓜 ハム コーン 卵 マヨネーズ エノキ しめじ エリンギ ワカメ キャベツ 牛乳 食パン 鶏肉海苔他	牛乳 ☺ 照り焼きチキントースト
27	木	お茶 卵ぼうろ	ご飯	高野豆腐のナゲット 干草サラダ つる紫と冬瓜のスープ	鶏挽肉 高野豆腐 玉葱 人参 カレー粉 レタス 大根 水菜人参セロリ カイワレ大根 キョウザの皮 ゴマ つる紫 冬瓜 かつお節 昆布粉乳他	スキムミルク おかし
28	金	お茶 黒棒	ご飯	魚のパン粉焼き ひじきと枝豆のサラダ ☆冬瓜ととうもろこしの清汁	魚 パン粉 パセリ ひじき 枝豆 人参 胡瓜 水菜 冬瓜 コーン 豆腐 小ねぎ いりこ 昆布 粉乳 タコ キャベツ もやし 卵 かつお節 他	スキムミルク たこ焼き ☺
29	土	お茶 せんべい	麺	焼きそば 茄子とオクラの煮びたし 卵とトマトのスープ	焼きそば 豚肉 ニラ もやし キャベツ 茄子 オクラ 昆布 かつお節 大根 卵 玉葱 トマト パプリカ 他	お茶 おかし
31	月	お茶 ビスケット	ご飯	ヘルシーメニュー 南瓜の甘露 胡瓜の梅肉和え 生姜入り鶏団子味噌汁	南瓜 胡瓜 ビーマン 梅肉 かつお節 鶏挽肉 玉葱 生姜 エノキ人参 山芋 冬瓜 白葱 豆腐 昆布 トマト 他	スキムミルク ☺ トマトジャム/クラッカー

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

7月10日... 納豆の日



「なっ(7)とう(10)」の語呂合わせが由来で、1981年に関西納豆工業協同組合が関西での納豆の消費拡大のため定めた  
 始まりです。1992年に全国納豆協同組合連合会が改めてこの日を「納豆の日」と定め、全国的な記念日になりました。  
 いつもの食事に納豆を加えてみてはいかがでしょうか。暑さに負けない体をつくり、本格的な夏の暑さに備えましょう。

(参考資料 いたたまつたなつ)

旬の食材... ゴーヤ・枝豆・ピーマン・いんげん豆・オクラ・南瓜・きくらげ・胡瓜・大葉・生姜・ズッキーニ・つる紫・冬瓜・とうもろこし・トマト  
 なす・にんにく・パプリカ・ミョウガ・レタス・キウイ・スイカ・パイナップル・もも・エビ・タコ他

