

日	曜日	未達児おやつ	主食	主菜	副菜	主な食材	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 (は未達児)	
1	月	クラッカー ジュース	ごはん	カラフル納豆丼	キャベツの中巻サラダ ニラ玉スープ ウィンナーソーセージ	納豆 しらす干し キヤベ 胡瓜 オクラ わかめ 人参 ごま 焼き海苔	あんぱん 牛乳	704(615) 22(18) 33(26)	
2	火	えびせんべい ジュース	ロールパン ジャム	パンプキンオムレツ	生トマト コンソメスープ 牛乳	卵 ハム ベーコン トマト 南瓜 キヤベツ 玉葱 人参	せんべい ジュース	590(514) 20(16) 17(13)	
3	水	せんべい ジュース	鮭寿司	星のコロッケ	南瓜チップ キラキラスープ 果物	鮭 卵 はんぺん 南瓜 じゃが芋 玉葱 人参 胡瓜 オクラ	☆セツフルーツポンチ 牛乳	700(621) 23(19) 18(13)	
4	木	動物ビスケット ジュース	ごはん ふりかけ	肉じゃが	もやしのカレー風味 わかめ汁	豚肉 人参 じゃが芋 しらたき 玉葱 もやし さやえんどう 長葱	スイートポテト 牛乳	563(482) 19(15) 17(14)	
5	金	チーズ ジュース	ナン	キーマカレー	果物のヨーグルト和え コーンスープ	豚肉 牛肉 玉葱 人参 レーズン わかめ パナ ビーマン ヨーグルト	コーンフレーク 牛乳	673(534) 30(23) 18(14)	
6	土			から揚げ	サラダ 果物 牛乳				
8	月	ソーセージ ジュース	ごはん	焼肉	トマトの中巻サラダ 厚揚げの味噌汁	豚肉 厚揚げ トマト 玉葱 大根 長葱 わかめ しそ	カステラ 牛乳	593(515) 19(17) 19(15)	
9	火	アスパラガス ジュース	食パン ジャム	鮭のカレーフリッター	胡瓜とコーンのサラダ スープパスタ 牛乳	卵 ベーコン 卵 トマト 玉葱 胡瓜 人参 茄子 ビーマン セロリ	どうもろこし 麦茶	605(475) 26(18) 23(17)	
10	水	えびせん ジュース	生中華麺	冷やし中華	豆腐の落とし揚げ 果物	豆腐 卵 ハム しらす干し かつお節 胡瓜 人参 わかめ グリンピース	☆ヨーグルトムース 牛乳	681(596) 27(21) 28(23)	
11	木	バナナ ヤクルト	ごはん	厚揚げの味噌炒め	胡瓜の中華サラダ オクラスープ	厚揚げ 卵 豚肉 人参 ハム しらす干し もやし 玉葱 胡瓜 人参 わかめ	バームクーヘン 牛乳	716(585) 23(19) 31(25)	
12	金	ビスコ ジュース	うどん	ちゃんぽんうどん	厚焼き卵 果物	豚肉 卵 かまぼこ 人参 キヤベツ もやし 玉葱 ニラ	西瓜 麦茶	553(489) 21(17) 15(12)	
13	土			しゅうまい	サラダ 果物 牛乳				
15	月	海の日							
16	火	チーズ ジュース	クロワッサン	タンドリーチキン	ポテトサラダ チンゲンサイのスープ 牛乳	鶏肉 ハム ヨーグルト じゃが芋 はるさめ 人参 チンゲンサイ 胡瓜	ゼリー ずるめ	478(385) 22(18) 23(17)	
17	水	クッキー ジュース	ごはん	三色丼	レタスのサラダ 小松菜のすまし汁 果物	卵 鶏肉 かまぼこ ほうれん草 小松菜 えのき豆 焼きのり	☆お祝いデザート 牛乳	582(451) 21(15) 18(12)	
18	木	たまごボーロ ジュース	ごはん	マーボー豆腐	南瓜の甘煮 中華風コーンスープ	豚肉 豆腐 卵 椎茸 人参 長葱 玉葱 茹で荀 南瓜	蒸しパン 牛乳	632(511) 23(17) 18(13)	
19	金	ウェハース ジュース	スパゲティ	スパゲティポリアン	チキンサラダ 果物 牛乳	鶏肉 ウィナー 卵 豆腐 かまぼこ 玉葱 人参 ブロッコリー	☆桃のヨーグルト 麦茶	693(529) 24(19) 21(16)	
20	土			ウィンナーの蒸し煮	果物 牛乳				
22	月	クッキー ジュース	ごはん	厚揚げのそぼろ煮	ひじきと胡瓜のサラダ ニラ玉汁	厚揚げ 卵 豚肉 人参 ベーコン 胡瓜 玉葱 えのき豆 ニラ ひじき	スティックパン 牛乳	691(550) 24(18) 31(23)	
23	火	ハーベスト ジュース	ロールパン ジャム	ミートローフ	大豆のココロサラダ 洋風かき玉汁 牛乳	豚肉 牛肉 大豆 ベーコン トマト 玉葱 胡瓜 えのき豆 わかめ	アイス	537(488) 26(20) 26(20)	
24	水	ビスコ ジュース	五目ごはん	鮭の西京焼き	せん野菜サラダ 豆腐のすまし汁 果物	鮭 豆腐 鶏肉 卵 油揚げ 胡瓜 キヤベツ 茹で荀 干し椎茸 人参	☆ヨーグルト蒸しパン 牛乳	555(481) 25(19) 16(12)	
25	木	ちーかま ジュース	ごはん	豆腐と胡瓜の肉味噌かけ	オクラとかまぼこの海苔和え わかめの味噌汁	豆腐 鶏肉 かつお節 玉葱 南瓜 オクラ 長葱 人参 干し椎茸	ジャムパン 牛乳	689(541) 26(22) 16(12)	
26	金	せんべい ジュース	ごはん	夏野菜カレー	パスタサラダ 果物 牛乳	豚肉 ハム 玉葱 なす 南瓜 胡瓜 キヤベツ オクラ 人参 レーズン	たいやき 麦茶	589(553) 18(15) 18(13)	
27	土			餃子	サラダ 果物 牛乳				
29	月	バナナ ヤクルト	人参としらすの ごはん	しゅうまい	はるさめサラダ トマトスープ	卵 ハム しらす干し トマト レタス 玉葱 胡瓜 人参 もやし	アップルパイ 牛乳	615(535) 19(16) 22(17)	
30	火	動物ビスケット ジュース	クロワッサン	鮭のマヨネーズ焼き	人参の甘煮 チキンスープ 牛乳	鮭 鶏肉 人参 玉葱 ブロッコリー 長葱 キヤベツ えのき豆	アイス	362(306) 15(11) 21(14)	
31	水	チーズ ジュース	どうもろこしご飯	ハンバーグ	胡瓜と炒り卵のサラダ ひじきの味噌汁	豚肉 牛肉 卵 ハム 油揚げ 胡瓜 玉葱 長葱 人参 ひじき	☆フレンチトースト 牛乳	644(527) 27(22) 23(19)	

- 献立は仕入れの都合でかわることがあります
- ☆印は手作りおやつです
- 土曜日のおやつは人数が確定してから決めます
- 土曜の主食は持参してください

目標値	平均
600(460)	606(513)
22(15)	23(18)
17(15)	21(16)