

日	曜日	未満児おやつ	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 (〇は未満児)	
1	火	クラッカー ジュース	ロールパン ジャム	ハンパキンオムレツ	生トマト コンソメスープ 牛乳	卵 ハム ベーコン 人参 トマト 南瓜 キャベツ 玉葱	せんべい ジュース	590(538) 20(17) 17(14)	
2	水	えびせんべい ジュース	ごはん ふりかけ	肉じゃが	ひじきと胡瓜のサラダ わかめ汁	じゃが芋 しらたき 豚肉 しらす干し ベーコン 卵 ごま 胡瓜 玉葱	スイートポテト 牛乳	600(481) 18(14) 21(15)	
3	木	動物ビスケット 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	じゃが芋 はんぺん 卵 鮭 豚肉 南瓜 人参 玉葱 胡瓜 オクラ	☆七夕フルーツポンチ 牛乳	698(553) 23(17) 18(12)	
4	金	せんべい ジュース	うどん	ちゃんぽんうどん	鰻のから揚げ 果物 チーズ	鰻 豚肉 キャベツ 人参 もやし 長葱 筍 なら	☆桃のヨーグルト 牛乳	519(461) 27(20) 17(14)	
5	土			コロッケ	サラダ 果物 牛乳	じゃが芋 ひき肉 玉葱 レタス トマト 胡瓜			
7	月	チーズ ジュース	ごはん	厚揚げのそぼろ煮	もやしのカレー風味 オクラスープ	厚揚げ 卵 豚肉 もやし 人参 玉葱 えのき茸 なら さやえんどう	カステラ 牛乳	583(510) 23(20) 17(15)	
8	火	ソーセージ ジュース	食パン ジャム	鰻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	マカロニ 鰻 ベーコン 卵 トマトジュース 玉葱 トマト 胡瓜 なす	どうもろこし 麦茶	605(481) 26(20) 23(17)	
9	水	アスパラガス 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 わかめ しらす干し 胡瓜 人参 かつお節 グリンピース	☆ヨーグルトムース 牛乳	681(624) 27(22) 28(25)	
10	木	えびせん ジュース	ごはん	かじきの照り焼き	キャベツの中華サラダ なら玉スープ	かじき 卵 しらす干し ごま キャベツ 胡瓜 わかめ オクラ	ミニクワッサン 牛乳	577(416) 21(15) 22(13)	
11	金	たまごボーロ 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	ヨーグルト 豚肉 牛肉 卵 粉チーズ 玉葱 人参 ピーマン レーズン	コーンフレーク 牛乳	598(516) 23(18) 17(12)	
12	土			しゅうまい	サラダ 果物 牛乳	豚肉 葱 レタス トマト 胡瓜			
14	月	ビスコ ジュース	ごはん	カラフル納豆丼	胡瓜の中華サラダ 豆腐の味噌汁 ウインナーソーセージ	しらたき 豆腐 納豆 ハム もやし 胡瓜 人参 オクラ コーン 葱 わかめ	クリームパン 牛乳	709(615) 28(23) 29(23)	
15	火	ウエハース ジュース	クワッサン	ミートローフ	ポテトサラダ チンゲンサイのスープ 牛乳	じゃが芋 はるさめ 豚肉 牛肉 ハム 卵 胡瓜 チンゲンサイ 玉葱 人参	ゼリー するめ	603(461) 26(19) 31(20)	
16	水	チーズ 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 でんぶ レタス ほうれん草 小松菜 えのき茸 人参 トマト	☆お祝いデザート 牛乳	582(438) 21(17) 18(13)	
17	木	クッキー ジュース	ごはん	マーボー豆腐	南瓜の甘煮 わかめ汁スープ	豆腐 豚肉 南瓜 人参 筍 椎茸 わかめ 長葱 コーン	チョコメロンパン 牛乳	666(562) 22(17) 23(19)	
18	金	バナナ ヤクルト	スパゲティ	茄子のミートソース	チキンサラダ 卵スープ チーズ	お泊り保育	西瓜 麦茶	528(435) 24(19) 20(14)	
19	土			ウインナーの蒸し煮	果物 牛乳	ウインナー キャベツ 人参 コーン グリンピース			
21	月	海の日							
22	火	クッキー ジュース	ロールパン ジャム	タンドリーチキン	大豆のコロコロサラダ 洋風かき玉汁 牛乳	鶏肉 卵 大豆 ベーコン トマト 胡瓜 えのき茸 なら 人参 わかめ	アイス	592(544) 26(21) 26(21)	
23	水	ハーベスト ジュース	五目ごはん	カレーの味噌照り焼き	干野菜サラダ 豆腐のすまし汁 果物	カレー 豆腐 鶏肉 卵 油揚げ 胡瓜 キャベツ 小松菜 筍 人参	☆ヨーグルト蒸しパン 牛乳	564(490) 24(19) 17(14)	
24	木	ビスコ ジュース	ごはん	豆腐と南瓜の肉味噌かけ	オクラとかまぼこの味噌和え ひじきの味噌汁	豆腐 鶏肉 かつお節 南瓜 オクラ なめこ 玉葱 長葱 人参 海苔	バームクーヘン 牛乳	649(542) 27(20) 18(15)	
25	金	ウエハース ジュース	ごはん	夏野菜カレー	スパゲティサラダ 果物 牛乳	豚肉 ハム チーズ 茄子 玉葱 胡瓜 南瓜 人参 オクラ レーズン	たいやき 麦茶	624(539) 18(15) 19(15)	
26	土			ぎょうざ	サラダ 果物 牛乳	夕涼み会			
28	月	えびせんべい ジュース	人参としらすご飯	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 もやし 玉葱 胡瓜 人参	ツナパン 牛乳	639(530) 18(14) 25(19)	
29	火	バナナ ヤクルト	クワッサン	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 キャベツ えのき茸 人参	アイス	542(446) 19(15) 29(19)	
30	水	動物ビスケット 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 なめこ汁 果物	卵 豚肉 牛肉 卵 ハム 油揚げ 胡瓜 玉葱 人参 長葱 ひじき	☆ブレンチトースト 牛乳	666(562) 27(21) 23(18)	
31	木	チーズ ジュース	ごはん	厚揚げの味噌炒め	トマトの中華サラダ なら玉スープ	厚揚げ 豚肉 卵 トマト 人参 玉葱 長葱 なら ピーマン 干しいたけ	たいやき 牛乳	616(508) 22(18) 19(16)	

- 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
- 土曜日の主食は持参してください

目標値	平均
600(450)	606(513)
22(15)	23(18)
17(15)	21(16)

