



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 ()は未満児	
1	水	クラッカー ジュース	ごはん	鶏肉の胡麻味噌焼き	わかめの酢味噌和え 麩のすまし汁	鶏肉 味噌 わかめ 胡瓜 サニーレタス 長葱 えのき茸	スティックパン 牛乳	518(482) 20(16) 17(16)	
2	木	動物ビスケット ジュース	鮭寿司	星のコロッケ	大豆のココロサラダ 南瓜チップ	鮭 卵 大豆 胡瓜 南瓜 わかめ トマト じゃが芋 豚肉 牛肉	☆七夕フルーツポンチ 牛乳	663(559) 20(16) 17(14)	
3	金	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 しらすき 豚肉 しらす干し ベーコン 胡瓜 玉葱 人参 長葱	スイートポテト 牛乳	600(481) 18(14) 21(15)	
4	土	弁当(市販)・牛乳							
6	月	せんべい 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 鶏肉 しらす干し もやし 人参 玉葱 オクラ えのき茸 わかめ	カステラ 牛乳	602(518) 23(18) 17(13)	
7	火	チーズ ジュース	食パン ジャム	パンプキンオムレツ	トマト チキンスープ 牛乳	卵 ハム 鶏肉 トマト 南瓜 玉葱 キャベツ えのき茸 人参	とうもろこし 麦茶	474(396) 20(16) 178(16)	
8	水	ソーセージ ジュース	ごはん	三色丼	レタスサラダ 小松菜のすまし汁 果物	卵 豆腐 鶏肉 レタス ほうれんそう 小松菜 えのき茸 人参	☆フライドポテト 牛乳	513(439) 19(16) 16(13)	
9	木	アスパラガス ジュース	ごはん	かじきの照り焼き	胡瓜の中華サラダ ニラ玉スープ	かじき 卵 ハム もやし 胡瓜 人参 ニら	ミニチョコクワッサン 牛乳	598(459) 23(17) 23(16)	
10	金	えびせん ジュース	うどん	チャンポンうどん	揚げ餃子 果物 チーズ	豚肉 キャベツ もやし 長葱 筍 人参 ニら	コーンフレーク 牛乳	558(448) 21(16) 19(14)	
11	土	弁当(市販)・牛乳							
13	月	たまごボーロ ジュース	ごはん	カラフル納豆丼	キャベツの中華サラダ わかめ汁 ウインナー	卵 納豆 しらす干し キャベツ 胡瓜 オクラ 人参 コーン わかめ	クリームパン 牛乳	558(448) 23(18) 23(16)	
14	火	ビスコ ジュース	クワッサン	鱈のカレーフリッター	胡瓜とコーンのサラダ コンソメスープ 牛乳	鱈 ベーコン 卵 胡瓜 キャベツ 人参 玉葱 コーン	せんべい ジュース	634(469) 22(16) 25(17)	
15	水	ウエハース 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 胡瓜 しらす干し かつお節 人参 わかめ	☆フレンチトースト 牛乳	627(501) 27(20) 22(16)	
16	木	チーズ ジュース	ごはん	マーボー豆腐	南瓜の甘煮 わかめスープ	豆腐 豚肉 卵 南瓜 人参 筍 椎茸 コーン わかめ 長葱	蒸しパン 牛乳	588(475) 21(18) 17(14)	
17	金	クッキー ジュース	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		528(435) 24(19) 20(14)	
18	土	弁当(市販)・牛乳							
20	月	海の日							
21	火	バナナ ヤクルト	ロールパン ジャム	タンダリーチキン	大豆のココロサラダ 洋風かきたま汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 卵 トマト 大豆 ベーコン 胡瓜 えのき茸 人参 ニら	いなり寿司 麦茶	614(568) 27(23) 27(22)	
22	水	クッキー 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	鶏肉 カレイ 豆腐 胡瓜 キャベツ 小松菜 干し椎茸 えのき茸	☆お楽しみデザート 牛乳	616(475) 25(18) 20(14)	
23	木	ハーベスト 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海苔和え ひじきとの味噌汁	豆腐 鶏肉 かまぼこ 油揚げ かつお節 南瓜 オクラ 玉葱	バームクーヘン 牛乳	717(600) 24(18) 25(21)	
24	金	ビスコ 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 玉葱 茄子 胡瓜 南瓜 人参 オクラ レーズン	ゼリー するめ	580(533) 20(17) 19(16)	
25	土	弁当(市販)・牛乳							
27	月	ウエハース ジュース	流しそうめん・かき揚げ			長葱 えび ビーマン 人参 玉葱 大豆	マドレーヌ 牛乳	667(532) 20(15) 26(20)	
28	火	えびせんべい ジュース	クワッサン	鮭のマヨネーズ焼き	人参の甘煮 トマトスープ 牛乳	鮭 卵 人参 トマト ブロッコリー レタス 玉葱	アイス	537(475) 18(15) 29(22)	
29	水	バナナ ヤクルト	とうもろこしご飯	チーズハンバーグ	胡瓜と炒り卵のサラダ なめこ汁 果物	卵 豆腐 豚肉 牛肉 チーズ 胡瓜 玉葱 人参 なめこ	☆ヨーグルト蒸しパン 牛乳	649(528) 25(20) 22(16)	
30	木	動物ビスケット ジュース	ごはん	厚揚げの味噌炒め	トマトの中華サラダ ニラ玉スープ	厚揚げ 豚肉 卵 トマト 人参 玉葱 長葱 干しいたけ ビーマン	たいこ焼き 牛乳	616(520) 22(17) 19(15)	
31	金	チーズ ジュース	ナン	ギーマカレー	果物のヨーグルト和え コーンスープ	牛肉 豚肉 玉葱 人参 ビーマン バナナ 卵 ヨーグルト	やきおむすび 牛乳	560(508) 17(16) 21(18)	

- 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



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