



日	曜日	未満児おやつ	献立名	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
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	クラッカー ジュース	鮭寿司・星のコロッケ 南瓜チップ・七夕キラキラスープ さくらんぼ	じゃが芋 米 砂糖 パン粉 油 小麦粉	牛乳 はんぺん 鮭 卵 豚肉 牛肉 ごま	南瓜 さくらんぼ パナナ 人参 玉葱 胡瓜 オクラ	☆七夕フルーツポンチ 牛乳	700(574) 23(18)
2	土		弁当(市販)・牛乳					
4	月	ソーセージ ジュース	ご飯・厚揚げのそぼろ煮 もやしのカレー風味 オクラスープ	米 砂糖 片栗粉 油	牛乳 厚揚げ 豚肉 卵 しらす干し	もやし 人参 玉葱 わかめ オクラ えのき草 さやえんどう	ビスケット 牛乳	615(444) 22(16) 19(12)
5	火	動物ビスケット ジュース	食パン・ジャム パンキンオムレツ トマト・チキンスープ・牛乳	食パン	牛乳 卵 ハム 鶏肉 バター	トマト 南瓜 玉葱 キャベツ えのき草 人参	せんべい ジュース	619(466) 22(16) 17(15)
6	水	せんべい ジュース	三色丼・レタスのサラダ 小松菜の味噌汁・果物	じゃが芋 米 油 砂糖	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ 田麩	レタス ほうれんそう トマト 小松菜 コーン えのき草 人参 のり	☆フライドポテト 牛乳	493(410) 18(14) 16(11)
7	木	チーズ ジュース	ご飯・かじきの照り焼き 胡瓜の中華サラダ ニラ玉スープ	米 小麦粉 しらたき 砂糖 油 ごま油	牛乳 かじき 卵 ハム バター	もやし 人参 胡瓜 ニラ	蒸しパン 牛乳	538(440) 23(19) 16(14)
8	金	えびせんべい ジュース	チャンポンうどん 揚げ餃子・果物 チーズ	うどん コーンフレーク 油 ごま油	牛乳 豚肉 チーズ	キャベツ もやし 長葱 筍 人参 ニラ	コーンフレーク 牛乳	552(450) 21(17) 19(15)
9	土		弁当(市販)・牛乳					
11	月	えびせん ジュース	ご飯・カラフル納豆 キャベツの中華サラダ わかめ汁・ウインナー	米 クロワッサン 砂糖 ごま油	牛乳 ウインナー 納豆 しらす干し ごま	キャベツ 胡瓜 オクラ わかめ 人参 コーン 長葱 のり	ミニチョコクロワッサン 牛乳	631(443) 21(14) 28(16)
12	火	アスパラガス ジュース	クロワッサン 鮭のマヨネーズ焼き・牛乳 人参の甘煮・コンソメスープ	クロワッサン 米 マヨネーズ 砂糖	牛乳 鮭 ベーコン 油揚げ 粉チーズ	人参 キャベツ 玉葱 クリームコーン ブロッコリー	どうもろこし 麦茶	656(631) 24(18) 33(24)
13	水	たまごボーロ ジュース	冷やし中華 豆腐の落とし揚げ 果物	中華麺 食パン 油 小麦粉 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 卵 ハム しらす干し かつお節	胡瓜 人参 わかめ	☆フレンチトースト 牛乳	627(527) 27(20) 22(16)
14	木	ビスコ ジュース	ご飯・肉じゃが キャベツとコーンの中華和え ひじきの味噌汁	米 じゃが芋 しらたき 砂糖 ごま油 油	牛乳 豚肉 味噌 油揚げ	キャベツ トマト 玉葱 人参 コーン 長葱 ひじき	たいこ焼き 牛乳	604(509) 17(14) 14(11)
15	金	クッキー ジュース	夏野菜カレー スパゲティのツナサラダ 果物・牛乳	米 スパゲティ マヨネーズ 油	豚肉 ツナ 牛乳	お泊り保育	西瓜	556(512) 17(14) 18(15)
16	土		弁当(市販)・牛乳					
18	月		海の目					
19	火	ソーセージ ジュース	どうもろこしご飯・チーズハンバーグ 胡瓜と炒り卵のサラダ なめこ汁・果物	米 小麦粉 砂糖 パン粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 卵 牛肉 豆腐 豚肉 味噌 ハム	胡瓜 玉葱 なめこ コーン 人参	☆お楽しみデザート 牛乳	668(503) 20(15) 28(18)
20	水	動物ビスケット ジュース	食パン(ジャム)・牛乳 ローストチキン・南瓜スープ 切干大根のサラダ	食パン 米	鶏肉 油揚げ かにかまぼこ	切干大根 人参 胡瓜 玉葱 じゃが芋	いなり寿司 麦茶	698(547) 25(18) 25(20)
21	木	パナナ ヤクルト	ご飯・切干大根の味噌汁 豆腐と南瓜の肉味噌かけ オクラとかまぼこのり和え	米 砂糖 油	牛乳 豆腐 味噌 鶏肉 かまぼこ 油揚げ かつお節	南瓜 玉葱 オクラ 長葱 人参 切干大根 干し椎茸	やきそばパン 牛乳	686(500) 24(18) 16(11)
22	金	ウエハース ジュース	茄子のミートソーススパゲティ チキンサラダ・たまごスープ チーズ	スパゲティ 油 ドレッシング 砂糖	卵 豆腐 豚肉 牛肉 鶏肉 チーズ かまぼこ	茄子 玉葱 トマト 人参 ブロッコリー コーン	ゼリー	495(435) 23(18) 19(15)
23	土		弁当(市販)・牛乳					
25	月	ビスコ ジュース	そつめん えびと夏野菜のかき揚げ 胡瓜・トマト	そつめん 小麦粉 油	えび 卵 牛乳	長葱 南瓜 玉葱 なす 人参 ピーマン	☆ヨーグルト蒸しパン 牛乳	678(513) 20(15) 28(18)
26	火	動物ビスケット ジュース	ロールパン・ジャム タンドリーチキン・トマトスープ 花野菜サラダ・牛乳	ロールパン ドレッシング	牛乳 アイス 鶏肉 ヨーグルト	トマト ブロッコリー レタス 玉葱 カリフラワー	アイス	394(442) 18(16) 15(15)
27	水	ウエハース ジュース	ご飯・がんもの含め煮 わかめの酢の物 かき玉汁	米 砂糖 油	がんもどき 卵 かにかまぼこ	人参 わかめ さやいんげん 長葱	ソーセージパン 牛乳	668(530) 27(20) 24(17)
28	木	えびせんべい ジュース	ご飯・厚揚げの味噌炒め トマトの中華サラダ チンゲンサイのスープ	米 片栗粉 砂糖	牛乳 厚揚げ 豚肉 味噌 ベーコン	トマト 玉葱 長葱 チンゲンサイ 人参 ピーマン 干しいたけ	アップルパイ 牛乳	578(483) 21(16) 22(17)
29	金	ハーベスト ジュース	ソースやきそば・炒り卵 中華風コーンスープ チーズ	蒸し中華麺 やきおむすび 油 砂糖	牛乳 卵 豚肉 チーズ かまぼこ バター チーズ	キャベツ 玉葱 コーン 人参 あさつき グリーンピース	☆桃のヨーグルト 牛乳	637(572) 23(21) 27(23)
30	土		弁当(市販)・牛乳					夕涼み会

- 献立は仕入れの都合により 変更することがあります
- ☆印は手作りおやつです
- 土曜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)	590(484)
23(17)	22(17)
17(13)	20(15)

