



日	曜日	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	火	バナナ ヤクルト	食パン(ジャム)・牛乳 鰯のカレーフリッター 花野菜のサラダ・トマトスープ	食パン 小麦粉 ドレッシング	牛乳 アイス 鰯 卵	トマト レタス 玉葱 ブロッコリー カリフラワー	アイス 626(528) 25(20) 26(22)
2	水	えびせん ジュース	ご飯・果物 えびフライ・そうめん汁 わかめの酢味噌和え	米 小麦粉 砂糖 マヨネーズ 油 そうめん	牛乳 えび 卵 チーズ バター かにかまぼこ	胡瓜 ほうれんそう わかめ 人参 玉葱 レタス 長葱	☆ボンデケーキ 牛乳 724(562) 25(18) 28(19)
3	木	クッキー ジュース	ご飯 あんかけ卵・トマト わかめスープ	米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 卵 かにかまぼこ	トマト 玉葱 人参 コーン わかめ 長葱 グリーンピース 干し椎茸	ビスケット 牛乳 488(384) 17(13) 14(10)
4	金	ハーベスト ジュース	ソースやきそば・チーズ 炒り卵・桜えびのスープ	蒸中華麺 油 砂糖 ごま油	牛乳 卵 豚肉 チーズ かまぼこ 桜えび	キャベツ 玉葱 人参 チンゲンサイ ビーマン グリーンピース	プリン 牛乳 622(525) 25(20) 30(23)
5	土	弁当(市販)・牛乳					
7	月	ソーセージ ジュース	ご飯・豚肉のカレー風味焼き キャベツの中華サラダ なめこ汁	米 食パン 油 マヨネーズ 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 しらす干し ごま	キャベツ なめこ 胡瓜 わかめ	ハムサンド 牛乳 601(448) 25(19) 20(14)
8	火	ビスコ ジュース	ロールパン(ジャム)・牛乳 タンダーリーチキン 胡瓜とコーンのサラダ・コンソメスープ	ロールパン 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 コーン ビーマン 生椎茸	アイス 400(363) 16(15) 16(15)
9	水	たまごボーロ ジュース	ご飯・果物 肉団子の甘酢あん 千野菜サラダ・じゃが芋の味噌汁	米 じゃが芋 油 片栗粉 砂糖 ドレッシング	牛乳 豚肉 味噌 卵	長葱 胡瓜 キャベツ もも缶 みかん缶 パン缶 人参 玉葱	☆杏仁豆腐 牛乳 586(459) 18(13) 19(13)
10	木	チーズ ジュース	ご飯・かじきの照り焼き おくらとかまぼこの海苔和え 切干大根の味噌汁	米 油 砂糖	牛乳 かじき 味噌 かまぼこ 油揚げ かつお節	オクラ 南瓜 玉葱 切干大根 焼き海苔	牡丹餅 牛乳 541(419) 21(17) 11(10)
11	金	山の甲					
12	土	ソーセージ ジュース	弁当(市販)・牛乳			希望保育	
14	月	クッキー ジュース	弁当(市販)・牛乳			希望保育	
15	火	えびせん ジュース	弁当(市販)・牛乳			希望保育	
16	水	チーズ ジュース	弁当(市販)・牛乳			希望保育	
17	木	アスパラガス ジュース	ご飯・マーボー豆腐 南瓜の甘煮 中華風コンソメスープ	米 砂糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豆腐 卵 豚肉 味噌	南瓜 クリームコーン 人参 コーン 生椎茸 長葱 筍 あさつき	たいこ焼き 牛乳 623(478) 23(18) 14(13)
18	金	ハーベスト ジュース	夏野菜カレー・牛乳 マカロニサラダ・果物	米 マヨネーズ マカロニ 油	牛乳 ヨーグルト 豚肉 卵	玉葱 茄子 南瓜 胡瓜 人参 オクラ コーン	☆桃のヨーグルト 18(16) 18(15)
19	土	弁当(市販)・牛乳					
21	月	えびせんべい ジュース	ご飯・かんもの含め煮 わかめの酢の物 小松菜のすまし汁	米 砂糖	牛乳 かんもどき かまぼこ かにかまぼこ	胡瓜 小松菜 人参 筍 わかめ えのき茸 いんげん	アップルパイ 牛乳 529(387) 17(12) 17(11)
22	火	ウェハース ジュース	どうもろこしご飯・果物 ハンバーグ・かき玉汁 ポテトサラダ	じゃが芋 油 米 マヨネーズ 砂糖 パン粉	牛乳 卵 豚肉 牛肉 ハム 油揚げ ごま	玉葱 胡瓜 コーン 人参 長葱	ケーキ 麦茶 731(572) 23(17) 26(18)
23	水	バナナ ヤクルト	クロワッサン・牛乳 鮭のコーンクリームかけ 大豆のコロコロサラダ・チキンスープ	クロワッサン マヨネーズ	アイス 鮭 豆乳 大豆 鶏肉	トマト 胡瓜 玉葱 クリームコーン キャベツ いんげん	アイス 520(475) 21(18) 26(21)
24	木	たまごボーロ ジュース	ご飯・鶏肉のごま味噌焼き 胡瓜と炒り卵のサラダ ひじきの味噌汁	米 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 卵 味噌 ハム 油揚げ ごま	胡瓜 人参 長葱 ひじき	クリームパン 牛乳 554(417) 24(17) 16(11)
25	金	えびせんべい ジュース	茄子のミートソーススパゲティ ひじきと胡瓜のサラダ・チーズ チンゲンサイのスープ	スパゲティ コーンフレーク はるさめ 油	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ ベーコン ハム	玉葱 胡瓜 茄子 コーン チンゲンサイ 人参 ひじき	コーンフレーク 牛乳 619(520) 23(19) 25(18)
26	土	弁当(市販)・牛乳					
28	月	バナナ ヤクルト	人参としらすのご飯 しゅうまい・はるさめサラダ さつま芋の味噌汁	米 クロワッサン さつま芋 砂糖 油 ごま油	牛乳 卵 ハム 味噌 しらす干し	長葱 もやし 胡瓜 人参	ミニチョコクロワッサン 牛乳 672(524) 21(16) 24(18)
29	火	動物ビスケット ジュース	ホットドッグ・果物 大豆のトマトスープ煮 牛乳	コッペパン じゃが芋 油	牛乳 アイス 大豆 豚肉	ホールトマト缶 玉葱 キャベツ 人参 グリーンピース	アイス 631(589) 21(18) 26(22)
30	水	えびせんべい ジュース	サラダそうめん・果物 さつま芋のレモン煮 チーズ	さつま芋 砂糖 そうめん 油	卵 ハム	胡瓜 みかん缶 人参 レモン わかめ	☆水ようかん 牛乳 542(383) 14(10) 12(7)
31	木	チーズ ジュース	ご飯 松風焼き・ひじき豆 オクラスープ	米 パン粉 砂糖 油 ごま油	牛乳 鶏肉 大豆 卵 味噌 ごま	長葱 玉葱 コーン 人参 オクラ ひじき グリーンピース わかめ	ソーセージパン 牛乳

- 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)	588(477)
23(17)	22(17)
17(13)	21(16)

