



日	曜日	ひよこ組 たまご組	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	木	たまごボーロ ジュース	ご飯・あんかけ玉子 人参の甘煮 わかめスープ	米 砂糖 油 片栗粉	牛乳 卵 かにかまぼこ	人参 玉葱 コーン わかめ 長葱 葉葱 干し椎茸 グリンピース	ビスケット 牛乳	494(380) 17(12) 14(9)
2	金	クッキー 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 豚肉 卵	玉葱 茄子 南瓜 胡瓜 人参 オクラ コーン レーズン	☆桃のヨーグルト	562(483) 16(13) 20(16)
3	土	弁当(市販)・牛乳						
5	月	ソーセージ ジュース	ご飯・豚肉のカレー焼き キャベツの中華サラダ なめこ汁	米 食パン 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 味噌 ごま しらす干し	キャベツ なめこ 胡瓜 わかめ	卵サンド 牛乳	564(467) 25(20) 19(15)
6	火	ビスコ ジュース	ロールパン(ジャム)・牛乳 鮭のコーンクリームかけ マゼドアンサラダ・果物	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	鮭 牛乳 豆乳 アイス 卵 ハム チーズ ごま	キャベツ コーン いんげん	アイス	623(604) 25(22) 29(26)
7	水	たまごボーロ ジュース	ご飯・えびフライ 干野菜サラダ・果物 じゃが芋の味噌汁	米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 油 ドレッシング	牛乳 えび 卵 味噌	胡瓜 キャベツ 長葱 桃缶 みかん缶 パイン缶 バナナ 人参	杏仁豆腐 牛乳	640(496) 20(14) 23(17)
8	木	チーズ ジュース	ご飯・かじきの照り焼き キャベツとコーン中華和え 切干大根の味噌汁	米 油 ごま油 砂糖	牛乳 かじき 味噌 油揚げ	キャベツ トマト 玉葱 南瓜 コーン 切干大根	カステラ 牛乳	606(456) 21(17) 15(13)
9	金	ハーベスト 牛乳	茄子のミートソーススパゲティ 洋風卵焼き・牛乳 果物	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉	卵 豚肉 牛肉 チーズ 牛乳 ベーコン バター	玉葱 キャベツ 茄子 人参 トマトピューレ グリンピース	おはぎ 麦茶	624(505) 24(18) 23(18)
10	土	弁当(市販)・牛乳						
12	月	振り替え休日						
13	火	ソーセージ ジュース	弁当(市販)・牛乳	希望保育			アイス	
14	水	クッキー ジュース	弁当(市販)・牛乳	希望保育			ビスコ ジュース	
15	木	チーズ ジュース	弁当(市販)・牛乳	希望保育			せんべい ジュース	
16	金	ハーベスト ジュース	弁当(市販)・牛乳	希望保育			バームクーヘン ジュース	
17	土	弁当(市販)・牛乳						
19	月	ウェハース ジュース	ご飯・かんもの含め煮 わかめの酢味噌あえ なめこ汁	米 砂糖	牛乳 かんもどき 味噌 かにかまぼこ	胡瓜 人参 わかめ 大根 小松菜 いんげん 長葱 なめこ	アップルパイ 牛乳	539(388) 17(12) 18(11)
20	火	チーズ ジュース	クロワッサン・牛乳 タンドリーチキン・果物 大豆のコロコロサラダ	クロワッサン じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 アイス 鶏肉 大豆 豚肉	トマト 玉葱 胡瓜 南瓜 人参 わかめ グリンピース	アイス	612(587) 24(12) 31(28)
21	水	動物ビスケット 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 そうめん 砂糖 ごま油	牛乳 卵 ハム チーズ	胡瓜 みかん缶 レモン 人参 わかめ 寒天	☆水ようかん 牛乳	577(479) 17(14) 12(10)
22	木	バナナ ヤクルト	ご飯・鮭の塩焼き オクラとかまぼこの海苔和え さつま芋の味噌汁	米 砂糖 さつま芋	牛乳 鮭 味噌 かまぼこ	オクラ 人参 長葱 焼き海苔	クリームパン 牛乳	507(371) 23(17) 11(7)
23	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	ナン 油 コーンフレーク 小麦粉	牛乳 ヨーグルト 豚肉 牛肉 卵 チーズ	玉葱 コーン みかん缶 バナナ パイン缶 人参 トマト ピーマン	コーンフレーク 牛乳	565(497) 22(18) 16(12)
24	土	弁当(市販)・牛乳						
26	月	せんべい ジュース	とつもちご飯・果物 ハンバーグ・南瓜のサラダ かき玉汁	米 マヨネーズ 油 片栗粉 砂糖	牛乳 卵 豚肉 牛肉 ハム	南瓜 コーン 玉葱 胡瓜 長葱	ケーキ 麦茶	755(537) 26(18) 29(18)
27	火	たまごボーロ ジュース	食パン(ジャム)・牛乳 鮭のマヨネーズ焼き ひじきと胡瓜のサラダ・果物	食パン ドレッシング マヨネーズ	牛乳 アイス 鮭 ベーコン 卵 バター	胡瓜 トマト ブロッコリー レタス 玉葱 ひじき	おむすび 麦茶	609(516) 22(18) 28(24)
28	水	ハーベスト ジュース	ご飯・牛肉の味噌焼き トマト中華サラダ ひじきの味噌汁	米 クロワッサン 油 砂糖 ごま油	牛乳 牛肉 味噌	トマト 長葱 しそ ひじき 人参	クリームパン 牛乳	507(371) 23(17) 11(7)
29	木	えびせんべい ジュース	ご飯・トマト 厚揚げの味噌炒め オクラスープ	米 ごま油 片栗粉 砂糖	牛乳 厚揚げ 豚肉 味噌	トマト 玉葱 人参 長葱 オクラ ピーマン ヤングコーン コーン	ソーセージパン 牛乳	525(401) 18(13) 19(13)
30	金	チーズ ジュース	ソースやきそば・果物 南瓜の甘煮・牛乳	蒸し中華麺	牛乳 ヨーグルト 豚肉 かまぼこ	キャベツ 人参 南瓜 玉葱 ぶどう	☆フルーチェ	531(471) 20(18) 24(20)
31	土	弁当(市販)・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(470)	590(485)
23(17)	21(16)
17(13)	21(16)

