

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal
1	火	ごはん、鶏肉の中華風マリネ きのこ野菜のスープ	鶏肉、玉葱、人参、きゅうり/人参、キャベツ、たけのこ なめこ、えのきたけ、小松菜	カルシウム せんべい  豆乳ココアプリン 	413
2	水	けんちんうどん じゃがじゃこサラダ、オレンジ	うどん、鶏肉、大根、人参、しらたき、ごぼう、豆腐 油揚げ、小松菜/じゃが芋、人参、きゅうり、しらす干し	味しらべ レーズンパン 	462
3	木	玄米ごはん、すまし汁 豚肉とナスの味噌炒め	なると、わかめ、豆腐、長葱/豚肉、ナス、人参、玉葱、ニラ しらたき	ビスコ  ヨーグルトあえ 	402
4	金	ネバネバ納豆ごはん おかかあえ、かぼちゃの味噌汁	納豆、オクラ、人参/ほうれん草、もやし、人参、コーン/ かぼちゃ、玉葱、人参、小松菜、油揚げ、しめじ	オレンジゼリー  クッキー ②	478
7	月	七夕そうめん、星コロッケ ごまあえ、七夕ゼリー	そうめん、ハム、きゅうり、卵、オクラ/じゃが芋、玉葱 人参、グリンピース/ほうれん草、もやし、コーン	星たべよ  おかかおにぎり 	576
8	火	ごはん、鶏肉のオーロラソース フレンチサラダ、ブイヤベース	鶏肉/キャベツ、きゅうり、人参、ハム/タラ、エビ、アサリ イカ、じゃが芋、セロリ、玉葱、トマト	ジャムヨーグルト  ゴーフレット 	542
9	水	野沢菜チャーハン ナムル、ワントンスープ	チャーシュー、人参、野沢菜、コーン/もやし、きゅうり 人参、ほうれん草、ハム、みかん缶/ワントン、豚肉、人参 小松菜、白菜、もやし、メンマ、干し椎茸	クラッカー  コーン蒸しパン 	380
10	木	玄米ごはん 魚のレモンソース、ポイル野菜 青菜とコーンのスープ	タラ、長葱/キャベツ、きゅうり、コーン、人参、ハム/ チンゲン菜、ベーコン、コーン、玉葱、じゃが芋	バウムクーヘン  バナナ	497
11	金	シーフードカレー、海藻サラダ チーズ、お茶	エビ、アサリ、イカ、じゃが芋、玉葱、人参、グリンピース /海藻ミックス、ツナ、キャベツ、きゅうり、人参	オレンジ ぼたぼた焼き ② 	505
14	月	鶏ごぼうごはん 海苔酢あえ、夏野菜味噌汁	鶏肉、人参、ごぼう/もやし、ほうれん草、ツナ、海苔/ ナス、かぼちゃ、玉葱、人参、豚肉	ベジたべる マシュマロ おこし  	478
15	火	5、4歳児 バス遠足 3歳児以下 遠足（お弁当を持参してください）			
16	水	冷やし中華 じゃがチーズ、フルーツポンチ	中華麺、きゅうり、ハム、かまぼこ、卵/じゃが芋、玉葱 ベーコン、チーズ/みかん缶、パイン缶、桃缶、ゼリー	ぱりんこ てりツナ トースト  	513
17	木	玄米ごはん、サバの味噌煮 昆布あえ、しめじ汁	サバ/キャベツ、かぶ、小松菜、人参、塩昆布/しめじ、人参 ほうれん草、豆腐、しらたき、長葱	マスカットゼリー  バウムクーヘン ②	466
18	金	タコライス マカロニサラダ、もずくスープ	豚挽肉、玉葱、レタス、トマト、チーズ/マカロニ、人参 きゅうり、キャベツ、コーン、ハム/もずく、長葱、人参、卵	ビスケット  枝豆	505
21	月	        			
22	火	ごはん、チキンナゲット さっぱりサラダ、トマトシチュー	鶏肉/もやし、きゅうり、コーン、カニカマ/ベーコン、エビ アサリ、イカ、人参、玉葱、じゃが芋、トマト	とんがりコーン ヨーグルト	483
23	水	焼きそばナポリタン ツナサラダ、かきたまスープ	焼きそば、玉葱、ピーマン、ウインナー/ツナ、キャベツ きゅうり、コーン/卵、小松菜、長葱、豆腐	源氏パイ  うめちりおにぎり 	488
24	木	玄米ごはん、鮭のつけ焼き おひたし、どさんこ汁	鮭、長葱/ほうれん草、もやし、人参、コーン/豚肉、人参 もやし、キャベツ、コーン、わかめ、玉葱	クッキー  アイスクリーム	472
25	金	切干大根ビビンバ わかめとツナのあえもの 春雨スープ	豚挽肉、切干大根、もやし、きゅうり、人参、卵/わかめ ツナ、きゅうり、キャベツ、みかん缶/春雨、人参、ニラ きくらげ、長葱	スティックパン  とうもろこし	451
28	月	枝豆ごはん、野菜のごま酢あえ 夏野菜のっぺい	枝豆、わかめ/もやし、ほうれん草、きゅうり、人参、油揚げ /夕顔、人参、かまぼこ、オクラ、豆腐、えのきたけ、ホタテ	チーズ 野菜かりんとう 	400
29	火	ごはん、鶏肉の照りマヨ焼き しょうゆフレンチ コンソメスープ	鶏肉/キャベツ、人参、きゅうり、ほうれん草、カニカマ みかん缶/ベーコン、キャベツ、人参、小松菜、じめじ、長葱 コーン、じゃが芋	ぶどうゼリー  しらす せんべい ② 	434
30	水	ナスのミートソーススパゲティ チーズコーンサラダ わかめスープ	スパゲティ、豚挽肉、鶏挽肉、ナス、玉葱、マッシュルーム 人参、グリンピース/キャベツ、きゅうり、コーン、チーズ/ わかめ、人参、長葱、豆腐	ミニサラダ ココアホイップ サンド  	628
31	木	玄米ごはん、車麩の揚げ煮 ゆかりあえ、豆腐汁	車麩/キャベツ、きゅうり、もやし、ゆかり/豆腐、長葱 人参、わかめ	鈴カステラ  スイカ	356

※誕生会のおやつは、次の日に提供します。

《脂質 13.3 g/タンパク質 19 g/塩分 2.1 g 一か月平均値》

※午前おやつは未満児のみ提供します。

(脂: 11.3~17.0 g/ タ: 16.6~22.5 g/ 塩: 2.1g 未満 一か月目標量)

※⑧はスキムミルク、は牛乳、は手作りおやつの日。