

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3, 4, 5歳児 おやつ	
02 (月)	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き かぼちゃの甘煮	茹で枝豆 米、小麦粉、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆、わかめ	ブレッド風クッキー 牛乳 ブレッド風クッキー 牛乳	マーガリンサンド 
03 (火)	牛乳パン もやしスープ チキンディアブロ風 キャベツのおかか和え	マカロニケチャップ炒め 牛乳パン、米、マカロニ、パン粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉、かつお節	キャベツ、もやし、玉ねぎ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
04 (水)	鶏肉うどん 生揚げの含め煮 ポイルブロッコリー	 うどん、ロールケーキ、三温糖、油、小麦粉	生揚げ、鶏肉、牛乳、ホイップクリーム	ブロッコリー、椎茸、ほうれん草、ねぎ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
05 (木)	牛乳パン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	牛乳パン、じゃがいも、バター、小町麩、ビスケット	アイスクリーム、大豆、豚肉	大根、さやいんげん、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	ゼリー ビスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶	炊き込みご飯
06 (金)	肉うどん 切干大根のサラダ さつま芋の甘煮	 うどん、米、さつま芋、三温糖、油	牛乳、豚肉、チーズ、ハム、かつお節	ほうれん草、ねぎ、きゅうり、切干大根、にんじん	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
07 (土)	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルブロッコリー	 牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、トマト、しめじ	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
10 (火)	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 胡瓜と竹輪の甘酢和え	人参のオレンジ煮 米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、油	牛乳、さわか、豆腐、みそ、竹輪、さわら	すいか、きゅうり、にんじん、ねぎ、オレンジジュース、わかめ	プアマンケーキ 牛乳 果物 プアマンケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド
11 (水)	ハヤシライス レタススープ 茹で枝豆 かぼちゃのグラッセ	米、食パン、バター、油、マーガリン、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン	かぼちゃ、玉ねぎ、レタス、枝豆、にんじん、いちごジャム、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、かぶ	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	炊き込みご飯
12 (木)	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 コールスローサラダ さつま芋のレモン煮	 米、さつま芋、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、きな粉	大根、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、きゅうり、しめじ、万能ねぎ、レモン汁	きな粉蒸しパン 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
13 (金)	マーボー丼 すまし汁 ごぼうサラダ にんじんのグラッセ	ゼリー、米、ビスケット、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、油、バター、ごま	豆腐、豚肉、ベーコン、みそ	にんじん、ごぼう、ねぎ、玉ねぎ、わかめ	ゼリー ビスケット 麦茶 ゼリー ビスケット 麦茶	ジャムサンド
14 (土)	野菜とひき肉のカレー 大根とコーンのスープ 二色びたし	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油、バター	牛乳、豚肉、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、大根、にんじん、小松菜、とうもろこし	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
16 (月)	ごはん みそ汁 煮魚 切り昆布の煮付け	塩もみキャベツ 米、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、かじき、豆腐、卵、生クリーム、みそ、竹輪、かじき	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、レモン汁、にんじん、昆布	レモンケーキ 牛乳 レモンケーキ 牛乳	マーガリンサンド 
17 (火)	バターボール もやしスープ チキンディアブロ風 キャベツのおかか和え	マカロニケチャップ炒め バターボール、米、マカロニ、パン粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉、かつお節	キャベツ、もやし、玉ねぎ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド
18 (水)	鶏肉うどん 生揚げの含め煮 ポイルブロッコリー	 うどん、ベーコンパン、三温糖	牛乳、生揚げ、鶏肉	梨、ブロッコリー、椎茸、ほうれん草、ねぎ	ベーコンパン 牛乳 果物 ベーコンパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
19 (木)	キャラブパン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	 キャラブパン、じゃがいも、バター、小町麩、ビスケット	アイスクリーム、大豆、豚肉	大根、さやいんげん、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	ゼリー ビスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶	炊き込みご飯

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3, 4, 5歳児 おやつ	
20 (金)	肉うどん 切干大根のサラダ さつま芋の甘煮	うどん、米、さつま芋、三温糖、油	牛乳、豚肉、チーズ、ハム、かつお節	ほうれん草、ねぎ、きゅうり、切干大根、にんじん	おなかチーズおにぎり 牛乳 おなかチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
21 (土)	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルブロッコリー	牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、トマト、しめじ	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
23 (月)	カレーうどん ミックススロー さつま芋のミルク煮	うどん、米、さつま芋、バター、油、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド
24 (火)	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 胡瓜と竹輪の甘酢和え	人参のオレンジ煮 米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、油	牛乳、さわら、豆腐、みそ、竹輪、さわら	梨、きゅうり、にんじん、ねぎ、オレンジジュース、わかめ	プアマンケーキ 牛乳 果物 プアマンケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
25 (水)	ハヤシライス レタススープ かぼちゃのグラッセ 茹で枝豆	米、食パン、バター、油、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン	かぼちゃ、玉ねぎ、レタス、枝豆、にんじん、いちごジャム、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、かぶ	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みご飯
26 (木)	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 コールスローサラダ さつま芋のレモン煮	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、きな粉	大根、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、きゅうり、しめじ、万能ねぎ、レモン汁	きな粉蒸しパン 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
27 (金)	マーボー丼 すまし汁 ごぼうサラダ にんじんのグラッセ	ゼリー、米、ビスケット、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、油、バター、ごま	豆腐、豚肉、ベーコン、みそ	梨、にんじん、ごぼう、ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、わかめ	ゼリー ビスケット 麦茶 果物 ゼリー ビスケット 麦茶 果物	ジャムサンド
28 (土)	野菜とひき肉のカレー 大根とコーンのスープ 二色びたし	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油、バター	牛乳、豚肉、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、大根、にんじん、小松菜、とうもろこし	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
30 (月)	ブリオッシュ 豆腐スープ 鶏肉のタンドリー焼き キャベツのしらす和え	茹で枝豆 ブリオッシュ、米	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、ベーコン、しらす、かつお節	キャベツ、枝豆、チンゲン菜	おなかおにぎり 牛乳 おなかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
31 (火)	ごはん みそ汁 煮魚 切り昆布の煮付け	塩もみキャベツ 米、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、かじき、豆腐、ヨーグルト、みそ、竹輪、かじき	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、昆布	ブレッド風クッキー 牛乳 ブレッド風クッキー 牛乳	ジャムサンド

献立の平均栄養価 以上児 未満児

エネルギー 529Kcal 蛋白質 19.0g 脂質 16.9g 鉄分 2mg  
エネルギー 477Kcal 蛋白質 17.5g 脂質 16.4g 鉄分 1mg

- ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。
- ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
- ☆補食には牛乳が付きます。
- ☆3日はお誕生日おやつです。

## 夏野菜を

たくさん食べよう

