

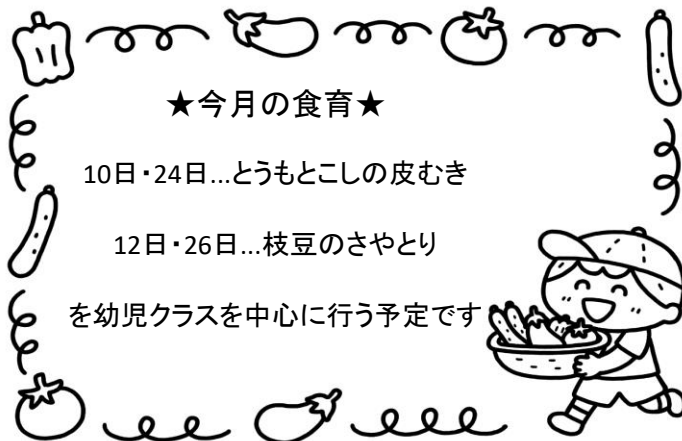
日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	夏野菜カレーライス 中華風スープ もやしサラダ	あんぱん 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) サラダ油/バター ごま油/三温糖 あんぱん	豚もも肉/牛乳	キャベツ/玉ねぎ にんじん/なす かぼちゃ/ピーマン だいこん/しめじ もやし/きゅうり ★バナナ	ぞうすい 牛乳
2 火	プリオッシュ モロヘイヤスープ 鶏のトマトソース焼き ポテトサラダ	ソース焼きそば 牛乳 メロン	プリオッシュ バター/じゃがいも マヨネーズ 蒸し中華めん/サラダ油 ごま	鶏もも肉/豚もも肉 あおのり/牛乳	モロヘイヤ/えのきたけ トマト缶/にんじん きゅうり/キャベツ 玉ねぎ/もやし ★メロン	ジャムサンド 牛乳
3 水	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 白身魚の玉ねぎソースがけ 切り昆布煮付け	おふのココアラスク 牛乳 オレンジ	水稲穀粒(精白米) かたくり粉/サラダ油 三温糖/焼きふ バター	油揚げ/みそ かつお節/かれない 刻み昆布/焼き竹輪 牛乳	だいこん/玉ねぎ にんじん/さやいんげん オレンジ	にゅうめん 牛乳
4 木	なすとトマトスバゲティ キャベツスープ ほうれん草の中華和え	ピラフ 牛乳 すいか	スパゲッティ/サラダ油 三温糖/ごま油 水稲穀粒(精白米) バター	豚もも肉/チーズ 豚ひき肉/牛乳	玉ねぎ/なす/トマト缶 キャベツ/とうもろこし缶 ほうれん草/もやし にんじん/グリーンピース すいか	おにぎり 牛乳
5 金	ごはん みそ汁(お麩・玉ねぎ) チーズハンバーグ にんじんグラッセ ポイルブロッコリー	ケーキ(幼) マフィン(乳) 麦茶	水稲穀粒(精白米) 焼きふ/パン粉/三温糖 バター/ショートケーキ	かつお節/みそ 豚ひき肉/牛乳 チーズ	玉ねぎ/にんじん ブロッコリー	ぞうすい 牛乳
6 土	鶏丼 野菜スープ キャベツサラダ	クッキー 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 マヨネーズ/薄力粉 バター	鶏もも肉	玉ねぎ/グリーンピース にんじん/えのきたけ とうもろこし缶 キャベツ/果物	おにぎり 牛乳
8 月	ふりかけごはん みそ汁(えのき、小松菜) 生姜焼き ひじき煮	オレンジ寒天 牛乳 リッツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖/サラダ油 リッツ	かつお節/みそ 豚もも肉/干ひじき 油揚げ/てんぐさ 牛乳	こまつな/えのきたけ 玉ねぎ/しょうが にんじん/さやいんげん みかん缶/みかんジュース	にゅうめん 牛乳
9 火	牛乳パン チンゲンサイスープ 鶏のチーズパン粉焼き 花野菜サラダ	鮭おにぎり 麦茶 さくらんぼ(幼) バナナ(乳)	牛乳パン/マカロニ パン粉/マヨネーズ 水稲穀粒(精白米)	鶏もも肉 パルメザンチーズ 鮭	チンゲン菜/パセリ ブロッコリー カリフラワー さくらんぼ(幼) ★バナナ(乳)	ジャムサンド 牛乳
10 水	ごはん みそ汁(なす・玉ねぎ) あじの蒲焼(幼) かれないの蒲焼(乳) 切干大根煮付け	とうもろこし 牛乳 オレンジ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉/サラダ油 三温糖	みそ/かつお節 あじ(幼) かれない(乳) 油揚げ/牛乳	なす/玉ねぎ/切干大根 にんじん/さやいんげん とうもろこし/オレンジ	ぞうすい 牛乳
11 木	冷し中華 大根とツナの煮物 チーズ	ウィンナーまん 牛乳 すいか	中華めん(生)/三温糖 ごま油/薄力粉 サラダ油	ハム/かつお節 昆布/ツナ缶 チーズ/ウィンナー 牛乳	とうもろこし缶 きゅうり/ミニトマト だいこん/にんじん すいか	おにぎり 牛乳
12 金	枝豆ごはん すまし汁(玉ねぎ・みつば) 高野豆腐入りつくね キャベツとコーンのソテー	ブレッド風クッキー 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) パン粉/三温糖 かたくり粉/サラダ油 薄力粉/バター	かつお節/こんぶ 鶏ひき肉/木綿豆腐 凍り豆腐 ヨーグルト 牛乳	えだまめ/玉ねぎ みつば/キャベツ とうもろこし缶/★バナナ	にゅうめん 牛乳
13 土	ごはん コンソメスープ 豚肉と野菜の炒め煮	ブアマンケーキ 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油/薄力粉 三温糖	豚もも肉	にんじん/だいこん キャベツ/玉ねぎ ★バナナ	おにぎり 牛乳
16 火	プリオッシュ モロヘイヤスープ 鶏のトマトソース焼き ポテトサラダ	ソース焼きそば 牛乳 メロン	プリオッシュ バター/じゃがいも マヨネーズ 蒸し中華めん/サラダ油 ごま	鶏もも肉/豚もも肉 あおのり/牛乳	モロヘイヤ/えのきたけ トマト缶/にんじん きゅうり/キャベツ 玉ねぎ/もやし ★メロン	ジャムサンド 牛乳
17 水	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 白身魚の玉ねぎソースがけ 切り昆布煮付け	おふのココアラスク 牛乳 オレンジ	水稲穀粒(精白米) かたくり粉/サラダ油 三温糖/焼きふ バター	油揚げ/みそ かつお節/かれない 刻み昆布/焼き竹輪 牛乳	だいこん/玉ねぎ にんじん/さやいんげん オレンジ	にゅうめん 牛乳
18 木	なすとトマトスバゲティ キャベツスープ ほうれん草の中華和え	ピラフ 牛乳 すいか	スパゲッティ/サラダ油 三温糖/ごま油 水稲穀粒(精白米) バター	豚もも肉/チーズ 豚ひき肉/牛乳	玉ねぎ/なす/トマト缶 キャベツ/とうもろこし缶 ほうれん草/もやし にんじん/グリーンピース すいか	おにぎり 牛乳

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			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	
19 金	ごはん すまし汁(しめじ・みつば) 豚肉の塩こうじ焼き ブロッコリーおかか和え	クリームパン 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) クリームパン	かつお節/こんぶ 豚ロース/牛乳	ぶなしめじ/みつば ブロッコリー/にんじん ★バナナ	ジャムサンド 牛乳
20 土	鶏丼 野菜スープ キャベツサラダ	クッキー 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 マヨネーズ/薄力粉 バター	鶏もも肉	玉ねぎ/グリーンピース にんじん/えのきたけ とうもろこし缶 キャベツ/果物	おにぎり 牛乳
22 月	ふりかけごはん みそ汁(えのき、小松菜) 生姜焼き ひじき煮	オレンジ寒天 牛乳 リッツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖/サラダ油 リッツ	かつお節/みそ 豚もも肉/干ひじき 油揚げ/てんぐさ 牛乳	こまつな/えのきたけ 玉ねぎ/しょうが にんじん/さいいんげん みかん缶/みかんジュース	にゅうめん 牛乳
23 火	牛乳パン チンゲンサイスープ 鶏のチーズパン粉焼き 花野菜サラダ	鮭おにぎり 麦茶 さくらんぼ(幼) バナナ(乳)	牛乳パン/マカロニ パン粉/マヨネーズ 水稲穀粒(精白米)	鶏もも肉 バルメザンチーズ 鮭	チンゲン菜/パセリ ブロッコリー カリフラワー さくらんぼ(幼) ★バナナ(乳)	ジャムサンド 牛乳
24 水	ごはん みそ汁(なす・玉ねぎ) あじの蒲焼(幼) かれいの蒲焼(乳) 切干大根煮付け	とうもろこし 牛乳 オレンジ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉/サラダ油 三温糖	みそ/かつお節 あじ(幼) かれい(乳) 油揚げ/牛乳	なす/玉ねぎ/切干大根 にんじん/さいいんげん とうもろこし/オレンジ	ぞうすい 牛乳
25 木	冷し中華 大根とツナの煮物 チーズ	ウィンナーまん 牛乳 すいか	中華めん(生)/三温糖 ごま油/薄力粉 サラダ油	ハム/かつお節 昆布/ツナ缶 チーズ/ウィンナー 牛乳	とうもろこし缶 きゅうり/ミニトマト だいこん/にんじん すいか	おにぎり 牛乳
26 金	枝豆ごはん すまし汁(玉ねぎ・みつば) 高野豆腐入りつくね キャベツとコーンのソテー	ブレッド風クッキー 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) パン粉/三温糖 かたくり粉/サラダ油 薄力粉/バター	かつお節/こんぶ 鶏ひき肉/木綿豆腐 凍り豆腐 ヨーグルト 牛乳	えだまめ/玉ねぎ みつば/キャベツ とうもろこし缶/★バナナ	にゅうめん 牛乳
27 土	ごはん コンソメスープ 豚肉と野菜の炒め煮	プアマンケーキ 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油/薄力粉 三温糖	豚もも肉	にんじん/だいこん キャベツ/玉ねぎ ★バナナ	おにぎり 牛乳
29 月	二食丼 おくらスープ マカロニサラダ	きなこ蒸しパン 牛乳 オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖/サラダ油 マカロニ/マヨネーズ 薄力粉	豚ひき肉/★たまご きな粉/牛乳	オクラ/とうもろこし缶 きゅうり/にんじん オレンジ	ぞうすい 牛乳
30 火	バターロール わかめスープ 鶏肉のレモンバターソース 大根サラダ	ゆかりおにぎり 麦茶 メロン	バターロールパン ごま油/薄力粉/三温糖 バター/サラダ油 水稲穀粒(精白米)	わかめ 鶏もも肉/ツナ缶	ねぎ/レモン/だいこん きゅうり/★メロン	マーガリンサンド 牛乳
31 水	ごはん すまし汁(しめじ・大根) 鮭の照り焼き ブロッコリーおかか和え	マドレーヌ 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖/薄力粉/バター	かつお節/こんぶ 鮭/★たまご/牛乳	ぶなしめじ/だいこん ブロッコリー/にんじん ★バナナ	おにぎり 牛乳

★乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がでます
★仕入れの都合上、献立を変更する場合があります
★5日はお誕生日会です

エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)

幼児	539	19.2	17.3
乳児	491	17.9	17.2



★今月の食育★

10日・24日...とうもろこしの皮むき

12日・26日...枝豆のさやとり

を幼児クラスを中心に行う予定です

