

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 ／ 木	ぶっかけそうめん 生揚げ含め煮 チーズ	ツナとなめたけのごはん 麦茶 オレンジ	そうめん(乾)／三温糖 水稲穀粒(精白米)	油揚げ／わかめ／かつお節 生揚げ／チーズ／ツナ缶 のり	玉ねぎ／きゅうり こまつな／えのきたけ オレンジ	ぞうすい 牛乳
2 ／ 金	わかめごはん すまし汁(しめじ・みつば) チキンの照り焼き ひじき煮	フルーツポンチ 牛乳 リッツ	水稲穀粒(精白米) サラダ油／三温糖／リッツ	かつお節／鶏もも肉／わか め 干ひじき／油揚げ／牛乳	しめじ／みつば／にんじん いんげん／みかん缶 パイナップル／もも缶 ★バナナ	にゅうめん 牛乳
3 ／ 土	肉丼 コンソメスープ もやしサラダ	マフィン 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油／三温糖 ごま油／薄力粉／バター	豚もも肉／牛乳	玉ねぎ／いんげん にんじん／だいこん もやし／きゅうり ★バナナ	おにぎり 牛乳
5 ／ 月	ドライカレーライス モロヘイヤスープ 春雨サラダ	チーズ蒸しパン 牛乳 梨	水稲穀粒(精白米) サラダ油／はるさめ 三温糖／ごま油／薄力粉	豚ひき肉／ロースハム 牛乳／チーズ	玉ねぎ／赤パプリカ にんにく／トマト缶 グリーンピース／モロヘイヤ えのきたけ／きゅうり にんじん／なし	ケチャップ ライス 牛乳
6 ／ 火	パンズパン(幼) 牛乳パン(乳) おくらスープ 鶏肉のオレンジ焼き コールスローサラダ	チャーハン 麦茶 メロン	パンズパン／牛乳パン マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) サラダ油	鶏もも肉／豚ひき肉	オクラ／玉ねぎ マーメイド／にんにく しょうが／とうもろこし缶 キャベツ／きゅうり にんじん／グリーンピース ★メロン	にゅうめん 牛乳
7 ／ 水	ごはん みそ汁(なす・玉ねぎ) 煮魚 青菜のレモン醤油あえ	パンケーキ 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖／薄力粉／バター	みそ／かつお節／さわら ツナ缶／スキムミルク 牛乳	なす／玉ねぎ／しょうが こまつな／もやし／レモン パイナップル／★バナナ	おにぎり 牛乳
8 ／ 木	みそうどん 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり	ゴマ塩おにぎり 麦茶 すいか	うどん(ゆで)／三温糖 サラダ油／マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) 黒ごま	豚もも肉／みそ／かつお節 凍り豆腐／鶏もも肉	だいこん／にんじん 干し椎茸／玉ねぎ いんげん／きゅうり すいか	ぞうすい 牛乳
9 ／ 金	ごはん すまし汁(玉ねぎ・大根) 鶏の塩こうじ焼き ブロッコリーサラダ	お麩のココアラスク 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖／ごま油 バター／焼き麩	かつお節／こんぶ 鶏もも肉／牛乳	玉ねぎ／だいこん ブロッコリー／にんじん ★バナナ	にゅうめん 牛乳
10 ／ 土	中華風そぼろ丼 中華スープ キャベツサラダ	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) 三温糖／かたくり粉 サラダ油／ごま油 マヨネーズ	豚ひき肉	玉ねぎ／しょうが グリーンピース／にんじん もやし／とうもろこし缶 キャベツ／★バナナ	おにぎり 牛乳
13 ／ 火	ふりかけごはん トマトスープ タンドリーチキン マカロニサラダ	五平もち 牛乳 梨	水稲穀粒(精白米) マカロニ／マヨネーズ ごま／三温糖	鶏もも肉／ヨーグルト みそ／牛乳	トマト缶／玉ねぎ キャベツ／きゅうり にんじん／なし	チャーハン 牛乳
14 ／ 水	ごはん みそ汁(キャベツ、ふ) 鮭の青のり焼き 切り昆布煮付け	コーンマフィン 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 焼きふ／サラダ油／三温糖 薄力粉／バター	かつお節／みそ／鮭 あおのり／刻み昆布 焼き竹輪／牛乳	キャベツ／にんじん いんげん／とうもろこし缶 ★バナナ	にゅうめん 牛乳
15 ／ 木	ぶっかけそうめん 生揚げ含め煮 チーズ	ツナとなめたけのごはん 麦茶 オレンジ	そうめん(乾)／三温糖 水稲穀粒(精白米)	油揚げ／わかめ／かつお節 生揚げ／チーズ／ツナ缶 のり	玉ねぎ／きゅうり こまつな／えのきたけ オレンジ	ぞうすい 牛乳
16 ／ 金	わかめごはん すまし汁(しめじ・みつば) チキンの照り焼き ひじき煮	フルーツポンチ 牛乳 リッツ	水稲穀粒(精白米) サラダ油／三温糖／リッツ	かつお節／鶏もも肉／わか め 干ひじき／油揚げ／牛乳	しめじ／みつば／にんじん いんげん／みかん缶 パイナップル／もも缶 ★バナナ	にゅうめん 牛乳
17 ／ 土	肉丼 コンソメスープ もやしサラダ	マフィン 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油／三温糖 ごま油／薄力粉／バター	豚もも肉／牛乳	玉ねぎ／いんげん にんじん／だいこん もやし／きゅうり ★バナナ	おにぎり 牛乳
19 ／ 月	ドライカレーライス モロヘイヤスープ 春雨サラダ	チーズ蒸しパン 牛乳 梨	水稲穀粒(精白米) サラダ油／はるさめ 三温糖／ごま油／薄力粉	豚ひき肉／ロースハム 牛乳／チーズ	玉ねぎ／赤パプリカ にんにく／トマト缶 グリーンピース／モロヘイヤ えのきたけ／きゅうり にんじん／なし	ケチャップ ライス 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	
20 火	パンズパン(幼) 牛乳パン(乳) おくらスープ 鶏肉のオレンジ焼き コールスローサラダ	チャーハン 麦茶 メロン	パンズパン/牛乳パン マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) サラダ油	鶏もも肉/豚ひき肉	オクラ/玉ねぎ マーメレード/にんにく しょうが/とうもろこし缶 キャベツ/きゅうり にんじん/グリーンピース ★メロン	にゅうめん 牛乳
21 水	えびピラフ 中華風卵スープ ムニエル アスパラとトマトのサラダ	クレープ 麦茶	水稲穀粒(精白米) サラダ油/バター/ごま油 薄力粉/スパゲッティ マヨネーズ/オリーブ油 チヨコスプレー(幼)	★えび/★たまご/鮭 ツナ缶/牛乳/生クリーム	玉ねぎ/にんじん グリーンピース/ねぎ しいたけ/アスパラガス きゅうり/トマト/レモン みかん缶/★バナナ	おにぎり 牛乳
22 木	みそうどん 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり	ゴマ塩おにぎり 麦茶 すいか	うどん(ゆで)/三温糖 サラダ油/マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) 黒ごま	豚もも肉/みそ/かつお節 凍り豆腐/鶏もも肉	だいこん/にんじん 干し椎茸/玉ねぎ いんげん/きゅうり すいか	ぞうすい 牛乳
23 金	ごぼん すまし汁(玉ねぎ・大根) 鶏の塩こうじ焼き ブロッコリーサラダ	キャロブメロンパン 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖/ごま油 キャロブメロンパン	かつお節/鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ/だいこん ブロッコリー/にんじん ★バナナ	にゅうめん 牛乳
24 土	中華風そぼろ丼 中華スープ キャベツサラダ	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) 三温糖/かたくり粉 サラダ油/ごま油 マヨネーズ	豚ひき肉	玉ねぎ/しょうが グリーンピース/にんじん もやし/とうもろこし缶 キャベツ/★バナナ	おにぎり 牛乳
26 月	鶏丼 みそ汁(大根・油揚げ) ごまあえ	クッキー 牛乳 メロン	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖/ごま 薄力粉/バター	鶏もも肉/油揚げ/みそ かつお節/牛乳	玉ねぎ/グリーンピース だいこん/ほうれんそう もやし/にんじん ★メロン	ぞうすい 牛乳
27 火	レーズンボールパン トマトスープ タンドライチキン マカロニサラダ	五平もち 牛乳 梨	レーズンボール/マカロニ マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) ごま/三温糖	鶏もも肉/ヨーグルト みそ/牛乳	トマト缶/玉ねぎ キャベツ/きゅうり にんじん/なし	チャーハン 牛乳
28 水	ごぼん みそ汁(キャベツ、ふ) 鮭の青のり焼き 切り昆布煮付け	コーンマフィン 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 焼きふ/サラダ油/三温糖 薄力粉/バター	かつお節/みそ/鮭 あおのり/刻み昆布 焼き竹輪/牛乳	キャベツ/にんじん いんげん/とうもろこし缶 ★バナナ	にゅうめん 牛乳
29 木	和風ツナスバゲティ わかめスープ かぼちゃサラダ	ひじきごぼん 麦茶 すいか	スパゲッティ/サラダ油 マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) 三温糖	ツナ缶/わかめ 干ひじき/油揚げ	にんじん/玉ねぎ しめじ/干し椎茸 ピーマン/かぼちゃ きゅうり/えのきたけ すいか	おにぎり 牛乳
30 金	ごぼん すまし汁(豆腐・みつば) ささみのレモン醤油揚げ 切干大根煮付け	インディアン焼きそば 牛乳 梨	水稲穀粒(精白米) かたくり粉/サラダ油 三温糖/蒸し中華めん	木綿豆腐/かつお節 ささ身/油揚げ 豚もも肉/牛乳	みつば/レモン 切干大根/にんじん いんげん/もやし ピーマン/なし	ケチャップ ライス 牛乳
31 土	ごぼん 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め煮	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油/マカロニ 三温糖	豚もも肉/きな粉(大豆)	にんじん/えのきたけ キャベツ/玉ねぎ/なし	おにぎり 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がです
☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります
☆21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	519	18.7	15.5
乳児	466	17.3	15.3

**冷たい物の食べ過ぎ・
飲みすぎに注意**

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。





