



# 予定献立表



日	曜日	午前おやつ	昼食	黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	午後おやつ
				熱や力のもとになるもの (炭水化物・脂質)	血や肉、骨になるもの (たんぱく質・無機質)	体の調子を整えるもの (ビタミン・食物繊維)	
1	水	りんごジュース ビスケット	ごはん、豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布あえ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、砂糖、麩、油、バター	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ 塩昆布	オレンジ、キャベツ、えのき 玉葱	未満児：牛乳 以上児：お茶 ☆麩のラスク
2	木	牛乳 ビスケット	サンドイッチ、ゆで野菜 コンソメスープ バナナ、牛乳	マヨネーズ、マーガリン 食パン、ブルーベリージャム	牛乳、チーズ、ハム、ツナ	バナナ、玉葱、ブロッコリー トマト、キャベツ、人参、胡瓜	全員：りんごジュース クッキー
3	金	牛乳 せんべい	ごはん、バーベキューチキン わかめサラダ きのこスープ、オレンジ、牛乳	米、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、ツナ、わかめ	オレンジ、胡瓜、しめじ、人参 えのき、かいわれ大根	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
4	土	牛乳 せんべい	おにぎり 貝だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	玉葱、しめじ、人参、キャベツ	牛乳 ビスケット
6	月	牛乳 ビスケット	ごはん、鶏肉のみそからめ焼き きゅうりの梅あえ すまし汁、オレンジ、牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、みそ	胡瓜、オレンジ、葱、えのき 梅干し	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
7	火	牛乳 ビスケット	七夕そうめん、粉ふき芋 さらさらスープ フルーツポンチ、牛乳	素麺、じゃが芋、麩、バター 砂糖、コーンフレーク	牛乳、卵、ハム、カニカマ 青のり	みかん、パイナップル、オクラ 胡瓜、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 ☆マッシュポテト
8	水	牛乳 ブリッツ	揚げ豆腐のそぼろあん 切り干し大根のサラダ ごはん、みそ汁、オレンジ、牛乳	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉 みそ、ツナ	オレンジ、人参、なす、胡瓜 えのき、かいわれ大根	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
9	木	牛乳 せんべい	枝豆としらすのご飯、鶏肉のレモン煮 せんざり野菜のサラダ みそ汁、バナナ、牛乳	米、油麩、油、砂糖、片栗粉 小麦粉	牛乳、鶏肉、みそ、しらす干し	バナナ、胡瓜、大根、なす 人参、枝豆、葱	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
10	金	野菜ジュース ブリッツ	ごはん、豚肉のみそ焼き オクラのサラダ すまし汁、ショア	米、麩、ごま油	豚肉、みそ、ショア、わかめ	大根、オクラ、えのき、人参 葱、コーン	未満児：ショア 以上児：お茶 クッキー
11	土	牛乳 せんべい	おにぎり 貝だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	玉葱、人参、大根、えのき	牛乳 ビスケット
13	月	牛乳 ブリッツ	ごはん、豆腐入りハンバーグ 春雨サラダ わかめスープ、オレンジ、牛乳	米、春雨、パン粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵 ハム、わかめ	玉葱、オレンジ、胡瓜、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
14	火	牛乳 せんべい	鮭のいろどり丼 切り干し大根のカレー炒め みそ汁、バナナ、牛乳	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、鮭、木綿豆腐、卵、みそ 豚ひき肉、わかめ	バナナ、ブロッコリー、人参 コーン、しめじ、切干大根 ピーマン、葱	全員：野菜ジュース ビスケット
15	水	牛乳 クッキー	ごはん、肉じゃが 納豆サラダ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、じゃが芋、白滝、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、納豆 みそ、わかめ	オレンジ、人参、大根、えのき 玉葱、胡瓜、いんげん	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
16	木	牛乳 クッキー	【夏まつりメニュー】焼きそば、枝豆 たこ焼き、アメリカンドッグ、ポテト スティック野菜、夏まつりゼリー、お茶	じゃが芋、中華麺、小麦粉、油 マヨネーズ、ホットケーキ粉	魚肉ソーセージ、たこ、牛乳 豚ひき肉、青のり	キャベツ、もやし、人参、葱 みかん、パイナップル、玉葱 ピーマン、玉葱、枝豆	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
17	金	野菜ジュース ブリッツ	「夏まつり」 ごはん、焼き魚、いんげんのごま和え みそ汁、ゼリー、牛乳	米、すりごま	牛乳、鮭、みそ、わかめ 木綿豆腐	いんげん、えのき、人参	全員：野菜ジュース せんべい
18	土	牛乳 せんべい	おにぎり 貝だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	玉葱、大根、人参、しめじ	牛乳 ビスケット
20	月		海の日				
21	火	牛乳 ビスケット	ハヤシライス コーンサラダ 野菜スープ、ヨーグルト、お茶	米、じゃが芋、油	ヨーグルト、豚肉、わかめ ツナ	玉葱、胡瓜、キャベツ、コーン マッシュルーム、人参	全員：お茶 せんべい
22	水	牛乳 せんべい	ごはん、なすと豚肉の炒め煮 キャベツのゆかりあえ みそ汁、バナナ、牛乳	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ、高野豆腐	バナナ、キャベツ、玉葱、人参 なす、しめじ、ピーマン	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
23	木	牛乳 ビスケット	夏野菜グラタン、ロールパン ゆで野菜、コンソメスープ ぶどうゼリー、お茶	ロールパン、小麦粉、パン粉 マヨネーズ、オリーブ油 バター	牛乳、豚ひき肉、チーズ	ブロッコリー、ズッキーニ キャベツ、なす、トマト、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
24	金	牛乳 せんべい	サラダうどん ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ、オレンジ、牛乳	うどん、じゃが芋、マヨネーズ ごま油	牛乳、卵、鶏ささ身、ツナ わかめ	オレンジ、ブロッコリー、胡瓜 キャベツ、玉葱、コーン、人参 梅干し	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
25	土	牛乳 せんべい	おにぎり 貝だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	キャベツ、人参、玉葱、なす	牛乳 ビスケット
27	月	牛乳 ビスケット	カレーピラフ きゅうりとコーンのサラダ わかめスープ、りんごゼリー、牛乳	米、ホットケーキ粉、バター コーンフレーク、グラニュー糖	牛乳、卵、わかめ	玉葱、胡瓜、グリーンピース コーン、人参、レーズン	未満児：牛乳 以上児：お茶 ☆ロッククッキー
28	火	牛乳 クッキー	ごはん、鶏肉のコーンフレーク焼き いんげんごまあえ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、マヨネーズ、すりごま 米粉、コーンフレーク	牛乳、鶏肉、みそ、高野豆腐	オレンジ、いんげん、えのき	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
29	水	牛乳 ビスケット	ごはん、ほっけの塩焼き 大豆とひじき煮 みそ汁、バナナ、牛乳	米、油、麩	牛乳、ほっけ、木綿豆腐 油揚げ、大豆、みそ、ひじき	バナナ、しめじ、人参、椎茸	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
30	木	牛乳 せんべい	ごはん、鶏ささみの甘酢あんかけ オクラのおかかあえ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖 ごま油	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐 卵、みそ	オレンジ、玉葱、オクラ、人参 コーン、チンゲン菜	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
31	金	牛乳 バナナ	ピピン丼 かぼちゃのサラダ わかめスープ、バナナ、牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵、チーズ、わかめ みそ	バナナ、南瓜、玉葱、もやし 人参、切干大根、いんげん	全員：りんごジュース クラッカー

1ヶ月の平均栄養量



	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
未満児	392	15.3	12.9	1.2
以上児	406	15.6	12.1	1.4

※ 材料納入の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ ☆印は、手作りおやつです。



※ 3歳以上児は昼食時に、3歳未満児は午前おやつと午後おやつ時に牛乳を提供します。