

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	土	牛乳 クッキー	おにぎり 具だくさん汁		木綿豆腐	玉葱、大根、人参、しめじ	牛乳 ビスケット
3	月	牛乳 せんべい	ごはん、煮込みハンバーグ ポテトサラダ みそ汁、バナナ、牛乳	米、じゃが芋、マヨネーズ、油 パン粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵 魚肉ソーセージ、みそ、わかめ	バナナ、玉葱、トマト、胡瓜 えのき、人参、マッシュルーム	未満児：牛乳 以上児：お茶 クラッカー
4	火	野菜ジュース ブリッツ	ごはん、鶏肉のハワイアン煮 キャベツとツナのサラダ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、じゃが芋、麩	牛乳、鶏肉、ツナ、みそ	キャベツ、オレンジ、しめじ パイナップル	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
5	水	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん、油麩の卵とじ オクラのおひたし みそ汁、メロン、牛乳	米、油麩、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、ちくわ みそ、高野豆腐	メロン、オクラ、玉葱、人参 えのき、三つ葉、椎茸	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
6	木	りんごジュース せんべい	焼きそば コーンサラダ コンソメスープ、オレンジ、牛乳	中華麺、油、コーンフレーク 麩、バター	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐 ツナ、わかめ、青のり	オレンジ、もやし、ピーマン 胡瓜、玉葱、キャベツ、コーン 人参、かいわれ大根	未満児：牛乳 以上児：お茶 ☆マシュボン
7	金	牛乳 ブリッツ	ひじきとツナのそぼろ丼 きゅうりの梅おかかあえ みそ汁、バナナ、牛乳	米、ごま油、砂糖	牛乳、ツナ、みそ、卵、油揚げ ひじき	バナナ、胡瓜、葱、なす、人参 いんげん、梅干し	全員：りんごジュース せんべい
8	土	牛乳 せんべい	おにぎり 具だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	玉葱、なす、人参、しめじ	牛乳 ビスケット
10	月	牛乳 クッキー	ごはん、豚肉のしょうが焼き じゃが芋の煮物 中華スープ、バナナ、牛乳	米、油、じゃが芋	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ちくわ	バナナ、胡瓜、玉葱、しめじ 葱、人参、いんげん	全員：野菜ジュース せんべい
11	火		山の日				
12	水	牛乳 クッキー	ごはん、豚肉とたまねぎのカレー炒め 切り干し大根のサラダ みそ汁、バナナ、牛乳	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、かにかま、みそ 高野豆腐、わかめ	バナナ、胡瓜、玉葱、ピーマン えのき、人参、切干大根	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
13	木	牛乳 ビスケット	温そうめん きゅうりの昆布あえ バナナ、牛乳	そうめん	牛乳、油揚げ、塩昆布	バナナ、胡瓜、玉葱、いんげん 椎茸、人参	牛乳 せんべい
14	金	牛乳 クッキー	ロールパンサンド じゃがベーコン コンソメスープ、ゼリー、牛乳	じゃが芋、ロールパン、油 マーガリン、いちごジャム	牛乳、ベーコン、ハム、チーズ	玉葱、人参	牛乳 クッキー
15	土	牛乳 せんべい	おにぎり 具だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	玉葱、大根、人参、しめじ	牛乳 ビスケット
17	月	牛乳 ビスケット	ハヤシライス ゆで野菜 野菜スープ、バナナ、お茶	米、油	豚肉	バナナ、玉葱、ブロッコリー キャベツ、マッシュルーム 人参	全員：お茶 クッキー
18	火	牛乳 クッキー	ごはん、マーボー豆腐 小松菜とツナのごま和え みそ汁、オレンジ、牛乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 ツナ、みそ、わかめ	オレンジ、小松菜、葱、えのき 人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 クラッカー
19	水	野菜ジュース せんべい	ごはん、ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁、バナナ、牛乳	米、白滝、油	牛乳、ほっけ、木綿豆腐、みそ 油揚げ	バナナ、玉葱、人参、えのき 切干大根、椎茸	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
20	木	牛乳 せんべい	なすのミートスパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ きのこスープ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、小麦粉、砂糖 油	牛乳、豚ひき肉、ツナ、チーズ	オレンジ、ブロッコリー、しめじ 玉葱、葱、なす、えのき、人参 トマト、かいわれ大根	未満児：牛乳 以上児：お茶 ドーナツ
21	金	牛乳 クッキー	夏野菜カレー キャベツのサラダ わかめスープ、オレンジ、牛乳	米、じゃが芋、小麦粉、油	牛乳、豚肉、卵、かにかま わかめ	オレンジ、キャベツ、ピーマン 玉葱、なす、人参、南瓜、胡瓜	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
22	土	牛乳 せんべい	おにぎり 具だくさん汁		牛乳、木綿豆腐		牛乳 ビスケット
24	月	牛乳 クッキー	ごはん、鶏のさっぱり煮 いんげんのごま和え みそ汁、バナナ、牛乳	米、砂糖、すりごま	牛乳、鶏肉、みそ、わかめ	バナナ、いんげん、玉葱、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 クラッカー
25	火	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 コンソメスープ、りんごゼリー、牛乳	米	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	玉葱、胡瓜、人参、キャベツ コーン	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
26	水	牛乳 せんべい	ごはん、鮭の梅みそ焼き 炒り豆腐 みそ汁、バナナ、牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鮭、鶏ひき肉 みそ、ひじき	バナナ、人参、玉葱、絹さや 椎茸	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
27	木	牛乳 せんべい	ちゃんぽんラーメン さつま芋の甘煮 オレンジ、牛乳	中華麺、さつま芋、油、ごま油 砂糖	牛乳、豚肉	オレンジ、玉葱、キャベツ 人参、もやし、ピーマン	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
28	金	牛乳 クッキー	豚丼 じゃが芋と油麩の煮物 みそ汁、バナナ、牛乳	米、じゃが芋、油麩、砂糖 ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ	バナナ、玉葱、大根、いんげん 葱、いんげん	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
29	土	牛乳 クッキー	おにぎり 具だくさん汁		牛乳	玉葱、大根、しめじ、人参	牛乳 せんべい
31	月	牛乳 クッキー	ごはん、タンドリーチキン わかめとツナのサラダ 野菜スープ、オレンジ、牛乳	米、じゃが芋	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ わかめ	オレンジ、胡瓜、キャベツ 人参、玉葱	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット

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	379	15.0	13.1	1.3
以上児	405	15.8	12.8	1.6

- ※ 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。