

日	曜	昼食献立名	午前おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			午後おやつ
				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	
1	火	ごはん バナナ 干草焼き 三色サラダ なめこの味噌汁	お茶 せんべい	米 ホットケーキミックス ごま 三温糖	牛乳 豆腐 卵 鶏ひき肉 小豆 かにかまぼこ 卵 みそ	バナナ ほうれんそう なめこ もやし ねぎ にんじん わかめ しいたけ	ぎゅうじゅう 牛乳 ほうれん草あずき蒸しパン
2	水	食パン 鶏肉のバーベキュー焼き ツナサラダ コーンクリームスープ	ミルージュ	食パン 米 じゃがいも ごま 三温糖	牛乳 鶏肉 あじ ツナ	レタス たまねぎ コーンクリーム きゅうり しそ うめ干し	ぎゅうじゅう 牛乳 あじと梅の混ぜごはん
3	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒り煮 大根の味噌汁	お茶 せんべい	米 ロールパン しらたき 三温糖 バター	牛乳 さけ 豆腐 油揚げ ウインナー みそ	キャベツ だいこん ねぎ しめじ いんげん えのきたけ にんじん ひじき	ぎゅうじゅう 牛乳 ホットドッグ
4	金	ごはん チキンバーグ いんげんのおかかマヨ和え レタスと春雨のスープ	ヨーグルト	米 マヨネーズ はるさめ 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 卵 大豆 ベーコン かつお節 みそ	いんげん れんこん レタス しいたけ ねぎ にんじん しそ	ぎゅうじゅう 牛乳 せんべい
5	土	ごはん 豆腐野菜あんかけ しらすりおひたし じゃがいもの味噌汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	豆腐 しらす 油揚げ みそ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん さやえんどう ねぎ しいたけ	おさい 野菜ジュース せんべい
7	月	三色ごはん パンパンジー 七タそうめん すいか	ジョア	米 そうめん ごま 三温糖 ごま 油麴	鶏ひき肉 ささ身 卵	すいか ねぎ こまつな きゅうり にんじん オクラ にんじん コーン	りんごジュース たなばた 七タゼリー
8	火	ごはん さばのカレーパン粉焼き わかめサラダ さつまいもの味噌汁	アップルキャロット	米 小麦粉 さつまいも パン粉 三温糖 油 バター	牛乳 さば ツナ みそ	たまねぎ しめじ にんじん きゅうり レモン わかめ	ぎゅうじゅう 牛乳 レモンショートブレッド
9	水	ごはん 冷やし中華 巻かま入りおひたし かぶのすまし汁 メロン	お茶 せんべい	中華めん 米 ごま ごま油 バター	牛乳 豆腐 卵 ハム かまぼこ かつお節	メロン こまつな コーン かぶ もやし きゅうり トマト ねぎ わかめ	ぎゅうじゅう 牛乳 とうもろこしごはん
10	木	ごはん にら玉あんかけ トマトとオクラの和え物 小松菜としめじの味噌汁	お茶 せんべい	米 食パン マヨネーズ 片栗粉 三温糖	牛乳 卵 ツナ みそ	たまねぎ にら こまつな きゅうり トマト ねぎ しめじ にんじん オクラ	ぎゅうじゅう 牛乳 ツナサンド
11	金	カレー ミモザサラダ お茶 フルーツヨーグルト	お茶 せんべい	米 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ヨーグルト 大豆 鶏ひき肉 卵	たまねぎ バナナ もも みかん パイナップル ブロッコリー レタス にんじん きゅうり	ぎゅうじゅう 牛乳 ビスケット
12	土	ごはん 筑前煮 チンゲン菜のナムル 豆腐の味噌汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも ごま 三温糖 ごま油	豆腐 鶏肉 みそ	チンゲンサイ もやし しいたけ たまねぎ だけのこ しめじ さやえんどう ごぼう にんじん	お茶 せんべい
14	月	ごはん スコップコロッケ トマトサラダ モロヘイヤの味噌スープ	お茶 せんべい	米 じゃがいも 冷 凍パン粉油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 チーズ	にんじん モロヘイヤ きゅうり たまねぎ トマト にんじん	ぎゅうじゅう 牛乳 せんべい
15	火	ごはん グレイプフルーツ かれのい煮つけ 切干大根煮 夏野菜の味噌汁	お茶 せんべい	米 ホットケーキミックス しらたき 三温糖	牛乳 かわいい 豆腐 さつま揚げ 卵 みそ	グレイプフルーツ ねぎ なす オクラ えだまめ きぬさや にんじん いんげん 切り干しだいこん	ぎゅうじゅう 牛乳 ずんだ蒸しパン
16	水	バターロール なすとひき肉のグラタン グリーンサラダ キャベツとウインナーのスープ	白ぶどうジュース	ロールパン 米 じゃがいも スパゲティ 小麦粉 油 三温糖 バター	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ チーズ ウインナー	たまねぎ なす きゅうり にんじん トマト ねぎ サニーレタス キャベツ しいたけ	ぎゅうじゅう 牛乳 きつねごはん
17	木	ごはん バナナ たらのチーズ焼き ほうれん草とひじきのサラダ オクラの味噌汁	ミルージュ	米 ごま ごま油 バター	牛乳 たら 豆腐 チーズ みそ	バナナ ほうれんそう オクラ たまねぎ ねぎ コーン にんじん しめじ ひじき	ぎゅうじゅう 牛乳 クッキー
18	金	ごはん オレンジ 豆腐の鶏味噌焼き 小松菜の中華和え いんげんのスープ	お茶 せんべい	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油 バター	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 チーズ みそ 干しえび	オレンジ こまつな ねぎ いんげん たまねぎ えのきたけ にんじん のり	ぎゅうじゅう 牛乳 ショートブレッド

日	曜	昼食献立名	午前おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			午後おやつ
				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	
19	土	ごはん 生揚げの煮物 かぼちゃのそぼろあんかけ 絹さやスープ	お茶 せんべい	米 じゃがいも 片栗粉 三温糖 油	生揚げ 鶏ひき肉	かぼちゃ さやえんどう たまねぎ にんじん えのきたけ いんげん だけのこ	お茶 せんべい
22	火	ごはん オレンジ あじのレモン漬け 凍り豆腐のごま和え 里芋のすまし汁	アップルキャロット	米 さといも 油 三温糖 パン粉 ごま	牛乳 あじ 凍り豆腐	オレンジ にんじん ほうれんそう ねぎ もやし レモン	ぎゅうじゅう 牛乳 せんべい
23	水	大豆ミートのスパゲティ 豆腐のかりかりじゃこサラダ コンソメスープ	お茶 せんべい	スパゲティ 米 じゃがいも 三温糖 油 ごま ごま油	牛乳 さば 豆腐 大豆ミート しらす干し	たまねぎ エリンギ トマト きゅうり にんじん しそ しょうが	ぎゅうじゅう 牛乳 さばご飯
24	木	ごはん さわらと大根の煮物 切干大根のカレーきんぴら のっぺい汁	バナナ	米 そうめん じゃがいも しらたき 三温糖 片栗粉 ごま ごま油	さわら 豆腐 油揚げ	だいこん トマト ねぎ にんじん ビーマン エリンギ きゅうり 切り干しだいこん わかめ	ぎゅうじゅう 牛乳 具だくさんそうめん
25	金	夏野菜カレー 海苔マヨサラダ 牛乳 すいか	お茶 せんべい	米 食パン 三温糖 マヨネーズ バター	牛乳 豚肉 きな粉	すいか キャベツ のり たまねぎ かぼちゃ きゅうり トマト なす にんじん ビーマン	ぎゅうじゅう 牛乳 きな粉トースト
26	土	ごはん さわらと大根の煮物 ねばねば和え 茄子の味噌汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも 油 片栗粉 三温糖	豆腐 納豆 豚肉 みそ	にんじん なす たまねぎ モロヘイヤ チンゲンサイ だけのこ オクラ ねぎ のり	お茶 せんべい
28	月	ごはん バナナ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	お茶 せんべい	米 油	豆乳 卵 ツナ ベーコン チーズ	バナナ ブロッコリー チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ パプリカ	ジョア せんべい
29	火	ごはん さばの塩焼き ほうれん草とえのきのおひたし うーめん汁	ヨーグルト	米 じゃがいも そうめん 片栗粉 小麦粉	牛乳 さば 油揚げ チーズ	ほうれんそう えのきたけ まいたけ にんじん ねぎ あおのり	ぎゅうじゅう 牛乳 鱈のりボンデケーキ
30	水	ごはん じゃが芋と鶏肉のケチャップ煮 カラフルサラダ もやしの味噌汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも 三温糖 油 バター	牛乳 豆腐 鶏肉 鶏ひき肉 油揚げ チーズ みそ	もやし きゅうり トマト ねぎ たまねぎ にんじん コーン いんげん ごぼう わかめ	ぎゅうじゅう 牛乳 とり 鶏ごぼうごはん
31	木	ごはん 油淋鶏 キャベツのごま酢和え トマトスープ	バナナ	米 ホットケーキミックス じゃがいも 油 三温糖 片栗粉 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン	キャベツ たまねぎ トマト コーン にんじん スナップエンドウ だいこん バナナ ねぎ	ぎゅうじゅう 牛乳 とうろ 豆腐バナナケーキ
未満児 給与栄養量		エネルギー	436	kcal	たんぱく質	17.4	g
		脂質	13.5	g	食塩相当量	1.3	g
以上児 給与栄養量		エネルギー	515	kcal	たんぱく質	21.3	g
		脂質	15.6	g	食塩相当量	1.4	g



食材の納入状況により、献立内容が変更になることがあります。
ご了承ください。

また、7月21日は祝日のため保育園はお休みです。