



日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをしようぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気をまもってくれる!
1	日							
2	月	花せんべい お茶	ごはん	焼き鮭・切干大根中華サラダ オレンジ・お茶	甘食 牛乳	鮭 ちくわ	砂糖・ごま油 甘食	切干大根・人参 きゅうり・オレンジ
3	火	りんごゼリー お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・三色浅漬け トマト・お茶	コーンフレーク 牛乳	高野豆腐 鶏肉	砂糖・片栗粉 油・コーンフルーク	大根・人参・きゅうり 玉葱・三つ葉・生姜
4	水	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	スタミナ焼き・酢の物 みそ汁(なす・えのき・玉葱)	バナナ・キウイ 牛乳	豚肉	砂糖 油	玉葱・ニラ・人参 きゅうり・わかめ
5	木	クラッカー お茶	ごはん	あじの香りフライ・ひじき中華サラダ スナッパえんどう・お茶	ココア蒸しパン 牛乳	アジ	薄力粉・ごま油 パン粉・クックマヨネーズ	人参・大葉・きゅうり ひじき・もやし
6	金	アスパラビスケット お茶	そうめん	☆そうめんパーティー☆	七夕ゼリー 星せんべい・牛乳	星なると ツナ・魚肉ソーセージ	そうめん 砂糖	きゅうり・オクラ コーン・人参
7	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		ヨーグルト	おにぎり	
8	日							
9	月	胚芽クッキー お茶	ごはん	豆腐中華煮・キャベツ香り漬け・バナナ すまし汁(麩・えのき)	とうもろこし 牛乳	豚肉 豆腐	麩・片栗粉 胡麻・油	人参・竹の子・椎茸 キャベツ・きゅうり
10	火	しらすせんべい お茶	ごはん	かじき竜田揚げ・オクラ納豆 みそ汁(かぼちゃ・玉葱・にんじん)	夏みかんゼリー こまる煎餅・牛乳	かじき 納豆	片栗粉 油	竹の子・ねぎ・人参 しめじ・えのき
11	水	バナナ お茶	ごはん	肉じゃが・三色胡麻和え お茶	ずんだトースト 牛乳	豚肉	食パン・胡麻 じゃが芋・砂糖	ほうれん草・人参 コーン・玉葱・椎茸
12	木	おからクッキー お茶	コーンごはん	なすミートチーズ焼き・わかめサラダ トマト・お茶	あんこまき 牛乳	豚肉 チーズ	マカロニ あんこまき	玉葱・人参・なす マツタケ・コーン
13	金	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	チキンカレー・スパゲティサラダ オレンジ・福神漬・豆乳	ヨーグルト・お茶 ミレービスケット	鶏肉・魚肉ソーセージ	じゃが芋・揚げタネ 油・クックマヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり・人参 玉葱・コーン・にんにく
14	土			♪お楽しみ保育・もも♪				
15	日							
16	月			海の日				
17	火	きな粉せんべい お茶	ごはん	豆腐チャンプルー(ゴーヤ入り)・きのこサラダ オレンジ・牛乳	いちごフルーチェ クラッカー・お茶	豆腐・豚肉 卵	胡麻油 砂糖・油	しめじ・えのき・椎茸 ねぎ・人参・きゅうり
18	水	胚芽クッキー お茶	冷やし中華	鶏唐揚げ・キウイ お茶	カロチンおにぎり 牛乳	鶏肉	中華麺	コーン・きゅうり・もやし 生姜・わかめ・トマト
19	木	おからクッキー お茶	ごはん	鯖の塩焼き・鶏ささみサラダ すまし汁(豆腐・えのき・三つ葉)	メロン・牛乳 このは煎餅	鯖・鶏肉	クックマヨネーズ じゃが芋	きゅうり・えのき コーン・三つ葉・トマト
20	金	バナナ お茶	ごはん	ハンバーグ・ジャコとセロリの金平 みそ汁(かぼちゃ・玉葱)	梅プルクッキー 牛乳	鶏肉・豚肉 豆腐・じゃこ	バター・油 薄力粉・砂糖	人参・干椎茸・玉葱 三つ葉・セロリ・かぼちゃ
21	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		ヨーグルト	おにぎり	
22	日							
23	月	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	鮭照り焼き・ひじき煮 みそ汁(なす・麩)	グレープフルーツ バナナ・豆乳	鮭 さつま揚げ	麩 油・砂糖	なす・人参 椎茸・ひじき
24	火	ぶどうゼリー お茶	ごはん	タンドリーチキン・春雨サラダ・キウイ お茶	まんじゅう 牛乳	鶏肉	まんじゅう 胡麻油	キャベツ・きゅうり 人参・生姜・にんにく
25	水	きな粉せんべい お茶	ごはん	しらす入り麻婆豆腐・中華和え 牛乳	デザート お茶	豆腐・しらす・桜えび カニカマ・豚肉	油 片栗粉	ピーマン・人参・ねぎ ほうれん草・もやし
26	木	ミレービスケット お茶	ごはん	ハヤシシチュー・サラダバイキング お茶	チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉 チーズ	じゃが芋 薄力粉	レタス・キャベツ 人参・玉葱・マツタケ
27	金	クラッカー お茶	ごはん	おさかなソーの磯辺揚げ・さわやか漬け けんちん汁	オレンジ・キウイ 牛乳	魚肉ソーセージ 豆腐	薄力粉 油・里芋	大根・ごぼう・人参 大根・きゅうり
28	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		ヨーグルト	おにぎり	
29	日							
30	月	アスパラビスケット お茶	ごはん	生揚げもやし炒め・コールスローサラダ みそ汁(ねぎ・なめこ)	そうめんチャンプルー 牛乳	生揚げ ツナ	そうめん クックマヨネーズ	ねぎ・人参・キャベツ もやし・にら・なめこ
31	火	星せんべい お茶	ごはん	カジキカレーパン粉焼き・野菜ソテー オクラかき玉汁	シュガーバターラスク 牛乳	卵・かじき 魚肉ソーセージ	フランスパン バター・マーガリン	オクラ・パセリ・コーン かぼちゃ・しめじ・もやし

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

暑い夏になると子どもたちの食欲がなくなったり  
冷たい飲み物ばかり欲しくなります。  
食事の前にジュースやイオン飲料を飲むと  
食事が食べられなくなりますので気をつけましょう。  
食事中は食事の味がよく分かるように、お茶かお水で！

☆ マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。

はや寝！はや起き！朝ごはん！



7月分平均栄養価 幼児組  
エネルギー 500kcal  
タンパク質 18.8g  
脂質 13.6g  
塩分 1.4g