



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 からだをじょうぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気からまもってくれる!
1	月	花せんべい お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・三色浅漬 お茶	ジャムパン 牛乳	高野豆腐 鶏肉	フランスパン マーガリン・片栗粉	大根・人参・きゅうり 玉葱・三つ葉・生姜
2	火	クラッカー お茶	ごはん	スタミナ焼き・切干大根中華サラダ お茶	まんじゅう 牛乳	豚肉 ちくわ	まんじゅう ごま油・砂糖	玉葱・ニラ・人参 きゅうり・生姜
3	水	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	焼き鮭・酢の物 みそ汁(なす・えのき・玉葱)	焼きそば 牛乳	鮭	砂糖・油 中華麺	人参・きゅうり・なす えのき・玉葱・キャベツ
4	木	みかんゼリー お茶	ごはん	あじの香りフライ・ひじき中華サラダ スナップえんどう・お茶	ココア蒸しパン 牛乳	アジ	薄力粉・ごま油 パン粉・ワエグ マネーズ	人参・大葉・きゅうり ひじき・もやし
5	金	ミニわかめ煎餅 お茶	そうめん	☆そうめんパーティー☆	セタゼリー バナナ・牛乳	星なると ツナ・魚肉ソーゼツ	そうめん 油・じゃが芋	きゅうり・オクラ バナナ・コーン・人参
6	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	おにぎり	
7	日							
8	月	胚芽クッキー お茶	ごはん	豆腐中華煮・キャベツ香り漬 オクラかきたま汁	とうもろこし 牛乳	豚肉・豆腐 卵	片栗粉 胡麻・油	人参・竹の子・椎茸 キャベツ・きゅうり
9	火	りんごゼリー お茶	ごはん	肉じゃが・三色胡麻和え お茶	メープルクッキー 牛乳	豚肉	薄力粉・じゃが芋 バター・ごま	ほうれん草・人参 コーン・玉葱・椎茸
10	水	星せんべい 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)	柑橘・キウイ 牛乳	かじき 納豆	片栗粉 油	かぼちゃ・玉葱 人参・オクラ・生姜
11	木	おからクッキー お茶	とうもろこしごはん	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・ごま油 あんこまき	玉葱・人参・なす マツタケ・大根
12	金	ととちゃん煎餅 お茶	ごはん	チキンカレー・春雨サラダ バナナ・福神漬・牛乳	ヨーグルト・お茶 ミレービスケット	鶏肉 ヨーグルト	じゃが芋 ごま油・砂糖	玉葱・人参・にんにく キャベツ・きゅうり
13	土			♪お楽しみ保育・もも♪				
14	日							
15	月			海の日				
16	火	きな粉せんべい お茶	ごはん	鶏照り焼き・スパゲティサラダ・トマト 牛乳	すいかゼリー こまる煎餅・お茶	鶏肉 魚肉ソーゼツ	スパゲティ ワエグ マネーズ	生姜・きゅうり・人参 コーン・トマト・にんにく
17	水	胚芽クッキー 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・お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	豆腐・豚肉 卵	胡麻油 黒糖・薄力粉	しめじ・えのき・椎茸 ねぎ・人参・きゅうり
18	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 豆腐	ワエグ マネーズ じゃが芋	きゅうり・えのき コーン・三つ葉・トマト
19	金	しらすせんべい お茶	ごはん	ハンバーグ・ジャコとセロリの金平 みそ汁(もずく・えのき)	ずんだトースト 牛乳	鶏肉・豚肉 豆腐・じゃこ	食パン パン粉・砂糖	玉葱・セロリ 人参・もずく・えのき
20	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	おにぎり	
21	日							
22	月	アスパラビスケット お茶	ごはん	鮭照り焼き・ひじき煮 みそ汁(なす・玉葱・しめじ)	柑橘・キウイ 牛乳	鮭 さつま揚げ	砂糖 油	なす・人参・玉葱 椎茸・ひじき
23	火	ぶどうゼリー お茶	冷やし中華	鶏唐揚げ・バナナ お茶	じゃこおにぎり お茶	鶏肉・じゃこ 魚肉ソーゼツ	中華麺・砂糖 胡麻油・片栗粉	きゅうり・トマト わかめ・にんにく
24	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
25	木	ミレービスケット お茶	ごはん	ハヤシチュー・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
26	金	クラッカー お茶	ごはん	ちくわ磯辺揚げ・さわやか漬 けんちん汁	あべかわマカロニ 牛乳	卵・ちくわ 豆腐	薄力粉・マカロニ 油・里芋	大根・ごぼう・人参 ねぎ・青のり・きゅうり
27	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	おにぎり	
28	日							
29	月	スティックきゅうり お茶	ごはん	生揚げもやし炒め・コールスローサラダ お茶	そうめんチャンプルー 牛乳	生揚げ ツナ・かつお節	油・そうめん ワエグ マネーズ	もやし・にら・人参 キャベツ・きゅうり
30	火	アスパラビスケット お茶	ごはん	カジキカレーパン粉焼き・野菜ソテー みそ汁(かぼちゃ・玉葱)	青のりトースト 牛乳	かじき 魚肉ソーゼツ	食パン・パン粉 マーガリン	小松菜・しめじ 人参・玉葱・かぼちゃ
31	水	こまるせんべい お茶	ごはん	大豆つくね焼き・切り昆布煮 柑橘・牛乳	いちごフルーチェ クラッカー・お茶	大豆・鶏肉 油揚げ	パン粉 油・片栗粉	玉葱・人参 椎茸・昆布・生姜

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

はや寝! はや起き! 朝ごはん!

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。



7月分平均栄養価 幼児組	
エネルギー	500kcal
タンパク質	18.7g
脂質	14.2g
塩分	1.5g