

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 病氣からまもってくれる!	
1	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)	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉	砂糖・油 薄力粉	人参・なす・にら えのき・玉葱	
2	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 スナッフえんどう・牛乳	チーズ・お茶 ミレービスケット	アジ チーズ	薄力粉・ごま油 パン粉・クエグ マヨネーズ	人参・大葉・きゅうり ひじき・もやし	
3	金	花せんべい お茶	★夕涼み会 イベント食★ (お好み焼き・焼きそば・ウインナーなどお楽しみに!)			バナナデザート 牛乳	豚肉 ウインナー	薄力粉・じゃが芋 クエグ マヨネーズ・中華麺	きゅうり・キャベツ・ねぎ にんじん・コーン
4	土	お菓子 牛乳	ごはん	焼き鮭・きゅうり納豆・みそ汁・果物	お菓子 お茶	鮭 納豆	じゃが芋	きゅうり・玉葱 人参・しめじ	
5	日								
6	月	食パン お茶	ごはん	豆腐中華煮・コールスローサラダ 牛乳	ヨーグルト・お茶 胚芽クッキー	豚肉・豆腐 ヨーグルト	片栗粉・油 ノンエッグマヨネーズ	人参・竹の子・椎茸 キャベツ・きゅうり	
7	火	ミニわかめ煎餅 お茶	☆七夕 そうめんパーティー☆			七夕ゼリー バナナ・牛乳	星なると ツナ・魚肉ミゼン	そうめん 油・じゃが芋	きゅうり・オクラ バナナ・コーン・人参
8	水	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	ハヤシチュー・カミカミ和え お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	豚肉 さきいか	じゃが芋 ごま油・砂糖	玉葱・人参・にんにく きゅうり・だいこん	
9	木	豆花クッキー 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 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 マッシュルーム・コーン	
10	金	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	土	お菓子 牛乳	ごはん	チキンカレー・きゅうり塩もみ・福神漬 ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鶏肉 ヨーグルト	じゃが芋 油	玉葱・人参 きゅうり・にんにく	
12	日								
13	月	胚芽クッキー 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)	すいかゼリー きなこ煎餅・牛乳	鶏肉・豚肉 豆腐・じゃこ	パン粉 ごま油	えのき・もずく 玉葱・人参・セロリ	
14	火	こまるせんべい お茶	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き・切り干し大根煮 牛乳	いちごフルーチェ クラッカー・お茶	鮭 さつま揚げ	油 砂糖	切干大根・玉葱・しめじ パプリカ・人参・椎茸	
15	水	豆花クッキー 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・牛乳	茹でとうもろこし お茶	豆腐・豚肉 卵	油 砂糖	にんじん・にら・ねぎ 椎茸・ゴーヤ	
16	木	ヨーグルト お茶	ごはん	鯖の塩焼き・キャベツ香り漬け すまし汁(豆腐・えのき・三つ葉)	メロン・牛乳 このは煎餅	鯖 豆腐	ごま	きゅうり・えのき 三つ葉・キャベツ	
17	金	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	鶏照り焼き・スパゲティサラダ・トマト 牛乳	日向夏ゼリー・お茶 グレープフルーツ	鶏肉 ハム	スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	しょうが・にんにく きゅうり・人参・コーン	
18	土	お菓子 牛乳	ひじきおにぎり	きゅうりのごま和え・みそ汁・果物	お菓子 お茶	豆腐	ごま 油・砂糖	ひじき・にんじん 椎茸・わかめ	
19	日								
20	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)	ジャムパン(いちご) 飲むヨーグルト	鮭 さつま揚げ	砂糖 パン・油	なす・人参・玉葱 椎茸・ひじき	
21	火	ぶどうゼリー お茶	冷やし中華	鶏唐揚げ・お茶	じゃこおにぎり お茶	ハム・鶏肉 かつお節・じゃこ	中華麺・砂糖 油・ごま	きゅうり・トマト コーン・わかめ	
22	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 お茶	コーンフレーク 牛乳	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	
23	木			海の日					
24	金			スポーツの日					
25	土	お菓子 牛乳	そうめん チャンプルー	いんげんごま和え・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	ツナ ヨーグルト	油・ごま そうめん	いんげん・玉葱 人参・ニラ	
26	日								
27	月	みそきゅうり お茶	ごはん	生揚げもやし炒め・鶏ささみサラダ お茶	フライドポテト (コンソメ)・牛乳	生揚げ 鶏肉	じゃがいも・油・片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	もやし・にら・人参 きゅうり・トマト	
28	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 ベーコン	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	
29	水	こまるせんべい お茶	ごはん	みそつくね焼き(大豆)・切り昆布煮 オレンジ・牛乳	デザート お茶	大豆・鶏肉 油揚げ	砂糖・パン粉 油・片栗粉	玉葱・人参 椎茸・昆布・生姜	
30	木	花せんべい お茶	ごはん	チキンカレー・福神漬・春雨サラダ お茶	バナナ・キウイ 牛乳	鶏肉	じゃが芋 砂糖・ごま油	キャベツ・きゅうり 人参・コーン・玉葱	
31	金	クラッカー お茶	ごはん	ちくわ磯辺揚げ・さわやか漬け けんちん汁	まんじゅう 牛乳	豆腐 ちくわ・卵	まんじゅう 油・里芋	きゅうり・大根・ごぼう 人参・青のり・ねぎ	

※ 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!



7月分平均栄養価 幼児組
エネルギー 501kcal
タンパク質 18.9g
脂質 13.9g
塩分 1.5g

☆ マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。