



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 病氣からまもってくれる!	
1	木	花せんべい お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・カミカミ和え 牛乳	チーズ・お茶 ミレービスケット	生揚げ・豚肉 さきいか・チーズ	ごま油 砂糖・片栗粉	いんげん・玉葱 きゅうり・大根・人参	
2	金	カリコリだいこん お茶	ごはん	鯖のみそ煮・ひじき中華サラダ すまし汁(麩・わかめ)・お茶	グレープフルーツ 胚芽クッキー・牛乳	油揚げ 鯖	麩・砂糖 ごま油	大根・わかめ・ひじき もやし・きゅうり・人参	
3	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豆腐・かつお節 ヨーグルト	おにぎり ごま	玉葱 人参	
4	日								
5	月	食パン お茶	ごはん	豆腐中華煮・コールスローサラダ みそ汁(大根・しめじ)・お茶	オレンジ・牛乳 ミニわかめ煎餅	豆腐 豚肉	ノイグ マネーズ・油 食パン・片栗粉	大根・しめじ・玉葱 人参・いんげん・きゅうり	
6	火	豆花クッキー お茶	ごはん	豚肉生姜焼き・小松菜の胡麻和え バナナ・お茶	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉	油 ごま	玉葱・しめじ・人参 小松菜・もやし	
7	水	星せんべい お茶	☆七夕パーティー☆		七夕ゼリー ジュース	豚肉 ウインナー	薄力粉・じゃが芋・油 ノイグ マネーズ・中華麩	トマト・キャベツ・ねぎ にんじん・コーン	
8	木	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	なすミートチーズ焼き・もやしコーンサラダ お茶	スティック大根&きゅうり (みそマヨ)・牛乳	豚肉 チーズ	マカロニ・油 ノイグ マネーズ	玉葱・人参・なす マツタケ・コーン・大根	
9	金	マンナビスケット お茶	ごはん	かつおの竜田揚げ・オクラ納豆 みそ汁(キャベツ・もやし・にんじん)・お茶	ポンデケーキ 牛乳	かつお・納豆 チーズ	片栗粉・油 白玉粉・バター	キャベツ・もやし・人参 おくら・きゅうり	
10	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豆腐 ヨーグルト	おにぎり	なす 玉葱	
11	日								
12	月	胚芽クッキー お茶	ごはん	チーズハンバーグ・ジャコとセロリの金平 すまし汁(えのき・三つ葉)・お茶	すいかゼリー きなこせんべい・牛乳	鶏肉・豚肉・豆腐 チーズ・じゃこ	パン粉 ごま油	玉葱・セロリ 人参・えのき・三つ葉	
13	火	ミニわかめ煎餅 お茶	さくらごはん	炒り豆腐・切り干し大根中華サラダ 牛乳	ミックスベリーフルーチェ クラッカー・お茶	豆腐・なると 鶏肉・ちくわ	砂糖 ごま油	人参・ねぎ・椎茸 竹の子・切干大根	
14	水	チーズ お茶	ごはん	マーマレードチキン・マカロニサラダ オレンジ・牛乳	まんじゅう お茶	チーズ 鶏肉・ハム	マカロニ・まんじゅう ノイグ マネーズ	きゅうり・人参 コーン・オレンジ	
15	木	カリコリきゅうり お茶	ごはん	ホッケのみりん干し・キャベツ香り漬け みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)・お茶	メロン・牛乳 このは煎餅	豆腐 ホッケ	ごま	きゅうり・わかめ ねぎ・キャベツ・人参	
16	金	バナナ お茶	ごはん	ハヤシシチュー・春雨サラダ・トマト お茶	茹でとうもろこし 牛乳	豚肉	じゃが芋 ごま油・砂糖	玉葱・人参・きゅうり マツタケ・キャベツ・コーン	
17	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鮭・油揚げ 豆腐・ヨーグルト	おにぎり	大根	
18	日								
19	月	アスパラビスケット お茶	冷やし中華	かじき竜田揚げ・お茶	梅じゃこおにぎり お茶	ハム・かじき じゃこ	中華麺・砂糖 油・片栗粉	きゅうり・トマト コーン・わかめ	
20	火	きな粉せんべい お茶	ごはん	鮭照り焼き・ひじき煮 みそ汁(なす・玉葱・しめじ)・お茶	ライ麦パン・牛乳 (選べるジャム)	鮭・さつま揚げ 生揚げ	砂糖・油 パン	なす・しめじ・玉葱 ひじき・人参・椎茸	
21	水	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	しらす入り麻婆豆腐・中華和え お茶	すいか 牛乳	豆腐・豚肉・しらす カニカマ・桜えび	砂糖・ごま油 片栗粉	かぼちゃ・椎茸・ねぎ 人参・ピーマン・もやし	
22	木		海の日						
23	金		スポーツの日						
24	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豆腐 ヨーグルト	おにぎり	わかめ 人参・椎茸	
25	日								
26	月	こまるせんべい お茶	ごはん	鶏のごま照り焼き・三色磯和え みそ汁(かぼちゃ・玉葱)・お茶	日向夏ゼリー・牛乳 ベジタブル煎餅	鶏肉	ごま	かぼちゃ・玉葱・人参 ほうれん草・もやし	
27	火	カリコリにんじん お茶	ごはん	夏野菜カレー・福神漬・温野菜 お茶	きな粉トースト 飲むヨーグルト	豚肉・きな粉 ヨーグルト	油・食パン 砂糖・マーガリン	人参・なす・玉葱 キャベツ・きゅうり	
28	水	花せんべい お茶	ごはん	生揚げもやし炒め・切昆布煮 お茶	デザート 牛乳	生揚げ 油揚げ	油・砂糖 片栗粉	もやし・にら・人参 生姜・切昆布・椎茸	
29	木	クラッカー お茶	ごはん	アジの香りフライ・野菜ソテー お茶	スティック人参&きゅうり (マヨネーズ)・牛乳	アジ ベーコン	薄力粉・パン粉 油・ノイグ マネーズ	しそ・小松菜・人参 もやし・コーン・しめじ	
30	金	ヨーグルト お茶	ごはん	みそつくね焼き(大豆)・わかめサラダ けんちん汁・お茶	キウイ・牛乳 ミレービスケット	ヨーグルト・豆腐 鶏肉・大豆	里芋・ごま油 砂糖・片栗粉・パン粉	大根・ごぼう・人参 ねぎ・玉葱・椎茸	
31	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豆腐・かつお節 ヨーグルト	おにぎり ごま	玉葱 人参	

※ 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	510kcal
タンパク質	19.4g
脂質	15.0g
塩分	1.4g

マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。