



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	金	星せんべい お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・カミカミ和え すまし汁(えのき・三つ葉)・お茶	コーン蒸しパン 牛乳	生揚げ・豚肉 いか	片栗粉・油 砂糖・薄力粉	玉葱・人参・大根 きゅうり・えのき・コーン
2	土	お菓子 牛乳	選べるおにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐 ヨーグルト	おにぎり	人参 椎茸
3	日							
4	月	ヨーグルト お茶	ごはん	豆腐中華煮・コールスローサラダ バナナ・お茶	ライ麦パン・牛乳 (選べるジャム)	豆腐 豚肉	片栗粉・油 /エッグ マネーズ・パン	玉葱・いんげん・干椎茸 キャベツ・きゅうり・人参
5	火	マンナビスケット お茶	食パン	なすミートチーズ焼き・トマト 青菜キャベツおかか和え・牛乳	わかめおにぎり お茶	豚肉・おかか ちくわ・チーズ	食パン マカロニ	玉葱・人参・トマト マツタケ・なす
6	水	アスパラビスケット お茶	ごはん	タンダリーチキン・マカロニサラダ わかめスープ・お茶	オレンジ・牛乳 ミニわかめ煎餅	鶏肉・ハム ヨーグルト	/エッグ マネーズ マカロニ・ごま	人参・きゅうり・コーン わかめ・ねぎ・オレンジ
7	木	ととちゃん煎餅 お茶		☆七夕 パーティー☆	星煎餅・七夕ゼリー 野菜ジュース	ツナ・油揚げ ハム	未満児：ポテト 幼児：たこ焼き	トマト・きゅうり・人参 コーン・おくら・ミカン缶
8	金	粉吹芋 (青のり)・お茶	ごはん	鮭照り焼き・オクラ納豆 みそ汁(トマト・なす)・お茶	ボンデケーキ 牛乳	鮭・納豆 粉チーズ	白玉粉・バター 薄力粉・じゃが芋	キャベツ・もやし 人参・オクラ・きゅうり
9	土	お菓子 牛乳	選べるおにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・そぼろ ヨーグルト・ツナ	おにぎり	玉葱 人参
10	日							
11	月	胚芽クッキー お茶	ふりかけごはん	高野豆腐そぼろあん・中華和え オレンジ・牛乳	日向夏ゼリー・お茶 きなこせんべい	高野豆腐・桜えび 鶏肉・カニカマ	片栗粉・ごま油 砂糖・油	玉葱・人参・干椎茸 ほうれん草・もやし
12	火	カリコリきゅうり 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 キャベツ・マツタケ
13	水	茹でさつま芋 お茶	ごはん	鯖のみそ煮・温野菜 みそ汁(なめこ・ねぎ)・お茶	メロン・牛乳 このは煎餅	鯖	さつま芋・麩 油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参 わかめ・えのき・生姜
14	木	バナナ お茶	冷やし中華	かじき竜田揚げ・牛乳	梅じゃこおにぎり お茶	かじき・ハム じゃこ	中華麺 片栗粉・油	きゅうり・トマト コーン・生姜
15	金	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	マーマレードチキン・スパゲティサラダ ミネストローネ・お茶	かぼちゃそぼろあんかけ 牛乳	鶏肉 ベーコン・ハム	片栗粉・スパゲティ じゃが芋・/エッグ マネーズ	トマト・きゅうり・人参 玉葱・かぼちゃ・コーン
16	土	お菓子 牛乳	選べるおにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・そぼろ ヨーグルト・ツナ	おにぎり	大根 人参
17	日							
18	月			海の日				
19	火	きな粉せんべい お茶	ごはん	しらす入り麻婆豆腐・三色浅漬け みそ汁(わかめ・ねぎ)・お茶	すいか 牛乳	しらす・豆腐 豚肉	片栗粉 油	ねぎ・人参・ピーマン 大根・きゅうり・わかめ
20	水	フランスパン お茶	ごはん	豚肉生姜焼き・小松菜の胡麻和え 牛乳	チーズ・お茶 ミレービスケット	豚肉 チーズ	ごま フランスパン	人参・玉葱・しめじ 小松菜・もやし
21	木	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	アジの香りフライ・野菜ソテー トマト・お茶	グレープフルーツ 胚芽クッキー・牛乳	アジ ベーコン	油・パン粉 薄力粉	大葉・小松菜 人参・もやし・しめじ
22	金	カリコリだいこん お茶	ごはん	鶏の照り焼き・三色胡麻和え みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)・お茶	いももち 牛乳	鶏肉	じゃが芋 片栗粉・ごま油	ほうれん草・人参 生姜・かぼちゃ・玉葱
23	土	お菓子 牛乳	選べるおにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・そぼろ ヨーグルト・ツナ	おにぎり	玉葱 なす
24	日							
25	月	こまるせんべい お茶	ごはん	チーズハンバーグ・ポテトサラダ・トマト お茶	夏みかんゼリー・牛乳 アスパラビスケット	チーズ・ハム 鶏肉・豚肉・豆腐	じゃが芋・パン粉 /エッグ マネーズ	玉葱・きゅうり 人参・トマト
26	火	カリコリにんじん お茶	さくらごはん	生揚げもやし炒め・青菜じゃこ和え すまし汁(なると・三つ葉)・お茶	フオカッチャ (ツナマヨ)・牛乳	生揚げ・豚肉 なるこ・ツナ・油揚げ	片栗粉・ごま油 /エッグ マネーズ	きゅうり・もやし・人参 にら・三つ葉・昆布
27	水	ヨーグルト お茶	ごはん	かじき照り焼き・ひじき中華サラダ 牛乳	デザート お茶	かじき ヨーグルト	ごま油 砂糖	ひじき・きゅうり もやし・人参
28	木	チーズ お茶	ごはん	まぐろフレーク・かぼちゃサラダ・お茶 豆乳入りみそ汁(豆腐・小松菜)	キウイ・牛乳 アニマルビスケット	まぐろ 油揚げ・チーズ	里芋 片栗粉	いんげん・人参 生姜・大根・しめじ
29	金	クラッカー お茶	ごはん	夏野菜カレー・福神漬・わかめサラダ お茶	きな粉トースト 飲むヨーグルト	豚肉 きな粉	ごま油・食パン じゃが芋	なす・玉葱・おくら 大根・きゅうり・わかめ
30	土	お菓子 牛乳	選べるおにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・そぼろ ヨーグルト・ツナ	おにぎり	人参 椎茸
31	日							

※ 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！

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	495kcal
タンパク質	20.4g
脂質	15.4g
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。