



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	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	
2	日								
3	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 わかめスープ・お茶	ジャムパン 豆乳	豆腐・豚肉 わかめ	油・片栗粉 /ノイグ マネズ・ごま	玉葱・人参・いんげん きゅうり・キャベツ・コーン	
4	火	とつとちゃん煎餅 お茶	パン	マカロニグラタン・きゅうりハムサラダ 牛乳	わかめおにぎり お茶	鶏肉・ハム わかめ・チーズ	油・バター マカロニ	玉葱・人参・きゅうり もやし・マッシュルーム	
5	水	カリコリきゅうり お茶	ごはん	タンダーチキン・青菜キャベツおほかか和え バナナ・牛乳	豆乳アイス 胚芽クッキー・お茶	鶏肉・ちくわ ヨーグルト・かつお節	油	きゅうり・ほうれん草・キャベツ 人参・もやし	
6	木	このはせんべい お茶	ごはん	鮭照り焼き・春雨サラダ みそ汁(トマト・なす)・お茶	オレンジ・飲むヨーグルト ミニわかめ煎餅	鮭	油・砂糖 春雨	なす・きゅうり・キャベツ 人参・コーン	
7	金	星せんべい お茶	七夕パーティメニュー			七夕ゼリー お茶	油揚げ ハム	豆腐めん じゃが芋	キャベツ・コーン 人参
8	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	
9	日								
10	月	胚芽クッキー お茶	ごはん	生揚げもやし炒め・スパゲティサラダ 牛乳	選べるゼリー・お茶 きなこせんべい	豚肉・生揚げ ハム	油・砂糖・片栗粉 パスタ・/ノイグ マネズ	もやし・にら・人参 きゅうり・コーン	
11	火	りんごゼリー お茶	ごはん	チーズハンバーグ・いんげんの胡麻マヨ和え 豆腐コンソメスープ・お茶	ふかしいも 牛乳	鶏肉・豚肉・豆腐 チーズ・かにかま	油・ごま /ノイグ マネズ	玉葱 人参	
12	水	茹でさつま芋 お茶	ごはん	さばの塩焼き・オクラ納豆 みそ汁(なめこ・ねぎ)・お茶	メロン・豆乳 豆花クッキー	鯖 納豆	さつま芋	きゅうり・長葱 オクラ・なめこ	
13	木	ミレービスケット お茶	ごはん	マーメレードチキン・三色ごま和え バナナ・牛乳	あべかわマカロニ お茶	鶏肉 きな粉	マカロニ ごま・砂糖	ほうれん草・コーン 人参	
14	金	ミニわかめ煎餅 お茶	冷やし中華	かじき竜田揚げ・牛乳	ごまおほかおにぎり お茶	かじき ハム・わかめ	油・砂糖・片栗粉 中華麺・ごま	きゅうり・コーン トマト	
15	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	
16	日								
17	月			海の日					
18	火	きな粉せんべい お茶	ごはん	麻婆豆腐・もやしコーンサラダ トマト・牛乳	シュガートースト お茶	豚肉 豆腐	油・砂糖・片栗粉 パン・マガリ	長葱・人参・もやし コーン・きゅうり	
19	水	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	夏野菜カレー・マカロニサラダ 福神漬・牛乳	グレープフルーツ 花せんべい・お茶	豚肉 豆乳・ハム	油・砂糖 マカロニ・/ノイグ マネズ	かぼちゃ・なす・玉葱 人参・オクラ・ピーマン	
20	木	クラッカー お茶	ごはん	豚肉生姜焼き・三色浅漬 豆乳入りみそ汁(大根・油揚げ)・お茶	チーズ・豆乳 ミレービスケット	豚肉・油揚げ 豆乳	油	玉葱・しめじ・かぶ きゅうり・人参・大根	
21	金	カリコリだいこん(マヨ) お茶	ごはん	かじき照り焼き・ナムル ABCスープ・お茶	コーン蒸しパン 野菜ジュース	かじき 豆乳	油・ごま マカロニ	大根・ほうれん草・もやし 人参・玉葱・コーン	
22	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	
23	日								
24	月	こまるせんべい お茶	パン	クリームシチュー・キャベツ香り漬け バナナ・牛乳	オレンジ・お茶 アスバラビスケット	鶏肉	油・じゃが芋 パン・ごま	玉葱・人参・コーン キャベツ・きゅうり	
25	火	豆花クッキー お茶	ごはん	炒り豆腐・切干大根中華サラダ トマト・牛乳	コーンフレー 牛乳	鶏肉・豆腐 ちくわ・なると	油 砂糖	人参・長葱・しいたけ 竹の子・切干大根・きゅうり	
26	水	食パン お茶	ごはん	スタミナ焼き・りっちゃんサラダ すまし汁(ふ・みつば)・お茶	どうもろこし 牛乳	豚肉・ハム かつお節・こんぶ佃煮	油 砂糖	玉葱・人参・にら キャベツ・きゅうり・コーン	
27	木	マンナビスケット お茶	ふりかけごはん	さわらのみそ焼き・青菜じゃこ和え みそ汁(大根・しめじ)・お茶	こまるせんべい プラム・豆乳	さわら しらす	油 砂糖	ほうれん草・えのき 人参・大根・しめじ	
28	金	粉吹芋(青のり) お茶	ごはん	鶏の唐揚げ・カミカミ和え トマト・牛乳	あんバタートースト お茶	鶏肉・あんこ あおのり	油・砂糖 じゃが芋・マガリ	きゅうり 大根・人参	
29	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	
30	日								
31	月	花せんべい お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・きのこサラダ 牛乳	クラッカー・お茶 選べるヨーグルト	鶏肉 高野豆腐	油・砂糖 片栗粉	人参・しいたけ・玉葱 みつば・しめじ	

※ 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!



7月分平均栄養価 幼児組
エネルギー 476kcal
タンパク質 19.8g
脂質 15.1g
塩分 1.3g

マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。