



予定

7月7日(火) …七夕メニュー

昼食が七夕メニューになります。

昼食 お星さまそうめん
鶏肉のから揚げ
いんげんの天ぷら

7月16日(木) …誕生会

軽食がお祝いメニューになります。

すいかパンチ
クッキー
お茶

7月24日(金) …土用の丑の日

今年の土用の丑の日は

7月26日(日)です。

幼児の主菜が鰻のかば焼き
(乳児：鱧の塩焼き)になります。

今月のフルーツ

メロン・デラウェア・スイカなど

	朝のおやつ	昼食	軽食		主に熱や力のもとになるもの	主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	栄養量 昼+軽食
6月	ふかし芋 牛乳	御飯 味噌汁(冬瓜・油揚げ・玉ねぎ) 鰻のかば焼き 小松菜と人参のお浸し 焼き南瓜	ブルーベリー ジャムサンド 炒り子 牛乳	昼 食 の 主 材 料	米 米油 上白糖 砂糖 片栗粉 食パン	あじ 味噌 油揚げ 炒り子	南瓜 小松菜 とうがん 玉葱 人参 ブルーベリー	エネルギー 621kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13.9g
7月21日	南瓜 牛乳	冷やし中華 鶏の照り焼き アスパラガスの塩ゆで	焼豚レタス チャーハン 牛乳		中華麺 冷麦 米 米油 砂糖 ごま油	鶏もも肉 ハム 焼き豚 卵	アスパラガス もやし 葱 きゅうり 人参 レタス	エネルギー 557cal 蛋白質 26.5g 脂質 18.8g
8月22日	ふかし芋 牛乳	シーフードカレーライス(乳児 ハヤシライス) コールスローサラダ トマト 牛乳(幼児)	みかんかん 焼き南瓜 牛乳		米 小麦粉 米油 上白糖 はちみつ 砂糖	豚ひき肉 えび いか ホタテ貝柱 バター	玉葱 トマト 人参 生姜 キャベツ りんご 寒天 にんにく いんげん コーン缶 セロリー みかん缶	エネルギー 554kcal 蛋白質 16.1g 脂質 14.6g
9月23日	南瓜 牛乳	御飯 野菜スープ ミートボール じゃが芋の磯和え ズッキーニとベーコンのソテー	豆腐ブラウニー フルーツ 牛乳		米 じゃが芋 米油 上新粉 砂糖 片栗粉 パン粉	豚ひき肉 豆腐 豆乳 卵 ベーコン	玉葱 ズッキーニ キャベツ にんにく 青のり 人参 メロン	エネルギー 562kcal 蛋白質 20.2g 脂質 17.5g
10月24日	ふかし芋 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・麩) かんぱちの胡麻焼き 人参の煮物 おくらのおかか和え	茄子のミートソース スパゲティ 牛乳		米 米油 砂糖 麩 ごま マカロニ スパゲティ	かんぱち 味噌 豚ひき肉 かつお節	人参 オクラ キャベツ しめじ なす 玉葱	エネルギー 577kcal 蛋白質 29.6g 脂質 15.9g
11月25日	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 鶏肉の甘辛煮 じゃが芋の煮ころがし ほうれん草のお浸し	おにぎり(わかめ) フルーツ 牛乳		砂糖 小麦粉 米 片栗粉 じゃが芋 米油	鶏肉 豆腐 味噌	わかめ 葱 ほうれん草 生姜	エネルギー 541kcal 蛋白質 23.0g 脂質 9.9g
12月13日27日	ふかし芋 牛乳	御飯 味噌汁(大根・しめじ) ポテトコロッケ 冬瓜の煮物 いんげんと人参のお浸し	チーズ入り茶饅頭 枝豆(乳児:炒り子) フルーツ 牛乳		米 米油 パン粉 砂糖 黒砂糖 小麦粉 じゃが芋	豚ひき肉 味噌 ブロックチーズ 卵 炒り子	大根 いんげん 玉葱 しめじ 枝豆 人参 冬瓜 すいか	エネルギー 635kcal 蛋白質 19.6g 脂質 19.4g
1月14日28日	南瓜 牛乳	菜飯 味噌汁(豆腐・なめこ) ぶりの竜田揚げ きんぴらごぼう きゅうりとわかめの酢の物	味噌ポテト 牛乳		じゃが芋 米油 米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	ぶり 豆腐 味噌	きゅうり ごぼう 人参 なめこ 小松菜 葱 わかめ 生姜	エネルギー 618kcal 蛋白質 22.4g 脂質 25.2g
2月1日15日29日	ふかし芋 牛乳	御飯 味噌汁(茄子・えのき) いが蒸し 切り干し大根の煮付け ほうれん草のお浸し	スウィートパンプキン フルーツ 牛乳		米 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 もち米	味噌 豆腐 卵 豚ひき肉 油揚げ バター 牛乳	なす 玉葱 生姜 人参 えのきたけ いんげん 切干大根 干し椎茸 ほうれん草 南瓜 メロン	エネルギー 520kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.8g
3月2日16日30日	南瓜 牛乳	御飯 野菜スープ めかじきのチーズフライ 人参の甘煮 大根サラダ	お好み焼き 牛乳		米 小麦粉 砂糖 米油 パン粉	かじき 豚ひき肉 卵 かつお節 粉チーズ ハム	人参 キャベツ 大根 きゅうり しめじ 青のり	エネルギー 618kcal 蛋白質 29.5g 脂質 21.1g
4月3日17日31日	ふかし芋 牛乳	御飯 すまし汁(えのき・葱・豆腐) 豚とゴーヤの味噌炒め じゃが芋の煮物 オクラのおかか和え	おにぎり (けんさん焼き) フルーツ 牛乳		米 じゃが芋 砂糖 米油	豚肉 豆腐 味噌 かつお節	おくら えのきたけ 葱 人参 にがうり 生姜 すいか	エネルギー 605kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14.6g
5月4日18日	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 豚肉と玉葱の生姜炒め 冬瓜のそぼろ煮 いんげんのお浸し	クリームボックス フルーツ 牛乳		米 食パン じゃが芋 砂糖 片栗粉 米油	豚肉 鶏ひき肉 味噌 バター	冬瓜 生姜 いんげん 玉葱 わかめ ぶどう	エネルギー 607kcal 蛋白質 22.8g 脂質 18.1g

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。
朝のおやつは1~2歳に提供しています。
1・2歳児は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

(栄養量は幼児のもので、目安にしてください。)