



日	午前のおやつ	昼 食				午後のおやつ
		(主食) ごはん、パン、めんの料理	(主菜) 肉、魚、卵、大豆・大豆製品の料理	(副菜) 野菜、芋、海藻きのこが中心の料理	その他	
1 15 29 (火)	せんべい りんごジュース	★ごはん (ふりかけ)	★生揚げのそぼろ煮 生揚げ 鶏ひき肉 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	★ごま和え キャベツ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ	★みそ汁 もやし 油揚げ みそ ★オレンジ	★マカロニきな粉 マカロニ きな粉 砂糖 塩 ★せんべい ★牛乳
2 16 30 (水)	ハーベストセサミ 牛乳	★ごはん	★鶏肉のつくね焼 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキムミルク 塩 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖	★お浸し オクラ もやし かつお節 しょうゆ	★みそ汁 えのき 人参 みそ	★カルピスゼリー カルピス ゼラチン ★せんべい ★麦茶
3 17 (木)	せんべい 麦茶	★鶏南蛮 ゆでうどん 鶏肉 人参 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ 青菜 しょうゆ みりん 片栗粉	★ボイルウインナー	★スティックきゅうり きゅうり 塩 	★ヨーグルト	★おかかおにぎり 米 かつお節 しょうゆ ★チーズ ★麦茶
4 18 (金)	ビスケット 麦茶	★ごはん	★鮭のみそ漬け焼き 鮭 しょうが みそ みりん 油	★春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★すまし汁 玉ねぎ わかめ しょうゆ 塩	★ジャムサンド 食パン いちごジャム ★せんべい ★牛乳
5 19 (土)	せんべい 麦茶	★冷やしうどん 干しうどん 油揚げ 人参 青菜 ねぎ しょうゆ みりん			★ヨーグルト ★麦茶	
7 (月) 31 (木)	クッキー 牛乳	★ごはん	★四川風炒め 豚肉 人参 白菜 ねぎ 春雨 しょうが にんにく 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープの素 片栗粉 油 ごま油	★ゆでブロッコリー ブロッコリー マヨネーズ	★スープ 青菜 コーン コンソメ 塩	★ムース ★せんべい ★牛乳 
8 22 (火)	せんべい 麦茶	★夏野菜カレー 米 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ なす ピーマン 油 コンソメ 小麦粉 カレー粉 バター 砂糖 塩 ソース ケチャップ 牛乳 		★キャベツとツナのサラダ キャベツ ツナ コーン 砂糖 塩 酢 油	★スープ 豆腐 わかめ コンソメ 塩	★とうもろこし ★せんべい ★りんごジュース
9 23 (水)	ギンビスアスパラ 牛乳	★ごはん (ふりかけ)	★なすと豚肉のみそ炒め 豚肉 なす 油 玉ねぎ 人参 酒 砂糖 みそ しょうゆ 片栗粉 ごま油	★冷やしトマト トマト (マヨネーズ)	★すまし汁 青菜 ねぎ しょうゆ 塩 ★ヨーグルト	★お麩のラスク 麩 バター 砂糖 ★せんべい ★牛乳
10 24 (木)	せんべい 麦茶	★冷やし中華 生中華麺 鶏ささ身 トマト もやし きゅうり 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 鶏がらスープの素		★じゃが芋の甘煮 じゃが芋 砂糖 しょうゆ	★ジョア(3-5歳) 10日プレーン 24日ストロベリー ★ヤクルト(0-2歳)	10日★焼き団子(3-5歳) ★バームクーヘン(0-2歳) ★みかリンゼリー★麦茶 24日★わかめおにぎり ★みかリンゼリー★麦茶
11 25 (金)	せんべい 麦茶	★ごはん	★白身魚のフライ たら 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース 0.1歳ソース煮	★ごましょうゆ和え 青菜 もやし しょうゆ ごま油	★みそ汁 キャベツ 人参 みそ	★ヨーグルトースト 食パン バター ヨーグルト 砂糖 マーメレード ★せんべい ★牛乳
12 26 (土)	せんべい 麦茶	★冷麦 干し冷麦 鶏肉 青菜 ねぎ 人参 しょうゆ みりん			★ヨーグルト ★麦茶	
14 28 (月)	たべっ子どうぶつ 麦茶	★親子丼 米 鶏肉 卵 玉ねぎ 青菜 砂糖 みりん しょうゆ 酒 片栗粉		★グリーンサラダ レタス きゅうり コーン 塩 レモン果汁 砂糖 油	★みそ汁 大根 わかめ みそ	★グレープゼリー ぶどうジュース 砂糖 ゼラチン ★せんべい ★牛乳
行事食	せんべい 麦茶	★とうもろこしごはん 米 コーン 酒 塩	★鶏天ぷら 鶏肉 酒 小麦粉 油 しょうゆ みりん 砂糖 片栗粉	★おかか和え キャベツ 人参 かつお節 しょうゆ	★みそ汁 青菜 玉ねぎ みそ ★スイカ 	★バイナツブルケーキ パイン缶 卵 砂糖 小麦粉 B.P バター 粉糖 ★せんべい ★牛乳

*だし汁はかつお節、煮干し、昆布からとっています。
 *油はなたね油を中心にしています。
 *献立は行事などの都合で変更になる場合があります。
 *飲み物としての牛乳は満1歳の誕生日の翌月からの提供となります。

【今月の栄養量(平日平均値)】

	エネルギー kcal	蛋白質 g
以上児	501	19.6
未満児	423	16.6

