

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児(未満児)		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1	月	ごはん さけのしおやき かぼちゃのもの とうふとわかめのみそしる おれんじ (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう さつまいもむしばん	米 砂糖	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 ホットケーキミックス	鮭 豆腐 みそ	かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 若芽 オレンジ	塩 しょうゆ 酒 みりん	朝顔がきれいな季節。夏の到来です。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	474 379 21.5 16.8 9 6.7 1.5/1.2
		2	火	ごはん かれーにくじゃが こざかなさらだ ごもくみそしる ばなな (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう ぱんみみかりんとう	米 じゃがいも 砂糖 油	米 じゃがいも 砂糖 油	豚肉 しらす干し みそ	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 コーン ひじき かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう ねぎ バナナ	しょうゆ みりん 塩 カレー粉 しょうゆ 酢	プール開きです。いっぱい遊んでお腹を空かせてもりもり食べよう!
3	水			ごましおごはん れいしやび じゃがいものかおりあえ なめこのかぎたまじる りんご (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) ぎゅうにゅう せんべい すいか	米 砂糖 マヨネーズ ごま油 じゃがいも	米 じゃがいも	ゴマ塩 豚肉 みそ すりごま 卵	玉ねぎ きゅうり 人参 もやし ゆかり粉 なめこ 玉ねぎ 小松菜 りんご	めんつゆ 酢 塩 しょうゆ 塩	梅雨明けそろそろ?厚さ本番カウントダウンです。
		4	木	ごはん まつかぜやき きりぼしだいこんとひじきのさらだ じゃがいものみそしる おれんじ (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう りんごゼリー びすけっと	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま油	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま油	鶏ひき肉 みそ ごま 豆腐 鶏ささみ水煮 みそ	人参 玉ねぎ グリンピース 切り干し大根 人参 きゅうり ひじき じゃが芋 玉ねぎ ねぎ オレンジ	しょうゆ 酒 みりん 塩 酢 しょうゆ 塩	おやつも冷たい冷菓や果物・種類などが登場です。しっかりと食べましょう。
5	金			たなばたそうめん ちきんなんばんつけ ゆでとうもろこし たなばたゼリー (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぽーろ (15時おやつ) ぎゅうにゅう ついすとばん	そうめん 小麦粉 油 砂糖	そうめん 小麦粉 油 砂糖	卵 鶏ささみ水煮 鶏肉	オクラ 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし	めんつゆ 塩 酢 しょうゆ 塩	七夕をイメージして涼しげなメニューを作ります。お楽しみに♪
		6	土	ごはん てりやきちきん さらだ みそしる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 油 マカロニ はいはいん	米 油 マカロニ はいはいん	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	わかめ 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん	
7	日			ごはん ふたにくのまーまれーどやき しるばーさらだ こんそめすーび りんご (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう にんじんけーき	米 マーメイドジャム 春雨 マヨネーズ	米 マーメイドジャム 春雨 マヨネーズ	豚肉 鶏ささみ水煮	玉ねぎ ピーマン きゅうり コーン キャベツ 人参 しめじ りんご	しょうゆ 塩 コンソメ 塩	爽やかなマーメイドを合わせ爽やかに豚肉をいただきます。
		8	月	ごはん ふたにくのまーまれーどやき しるばーさらだ こんそめすーび りんご (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう にんじんけーき	米 マーメイドジャム 春雨 マヨネーズ	米 マーメイドジャム 春雨 マヨネーズ	豚肉 鶏ささみ水煮	玉ねぎ ピーマン きゅうり コーン キャベツ 人参 しめじ りんご	しょうゆ 塩 コンソメ 塩	爽やかなマーメイドを合わせ爽やかに豚肉をいただきます。
9	火			ごはん あじのまりね じゃがいものこみあえ とうふのみそしる ばなな (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう しゅがーらすく	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	あじ ごま みそ 豆腐	人参 玉ねぎ 青のり 大根 ねぎ 若芽 バナナ	酢 しょうゆ 塩 塩 こしょう	食欲が出ない時は酸味のきいた料理が恋しくなります。
		10	水	ごはん ようふうおむれつとまとそーすがけ つなときやべつのさらだ こんそめすーび おれんじ (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) ぎゅうにゅう とうもろこし せんべい	米 バター マヨネーズ 砂糖	米 バター マヨネーズ 砂糖	卵 豚ひき肉 牛乳 ツナ水煮 すりごま マカロニ	玉ねぎ バセリ にんにく マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり 小松菜 人参 オレンジ	塩 こしょう ケチャップ コンソメ 酢 しょうゆ 塩 コンソメ 塩	とうもろこし皮むきを体験しおやつで塩ゆでにしています。
11	木			ごはん しろみざかなのまよやき なすのみそいため ちんげんさいのすましじる ばなな (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう まかろにみたらし	米 マヨネーズ パン粉 砂糖 油	米 マヨネーズ パン粉 砂糖 油	白身魚 豚ひき肉 みそ 豆腐	玉ねぎ マッシュルーム缶 玉ねぎ 青のり 人参 なす ピーマン 生姜 チンゲン菜 えのき バナナ	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 塩	茄子のみそ炒めは白いご飯によく合います。
		12	金	なすいりまーぼーどん ちゅうかあえ わかめすーび よーぐると (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぽーろ (15時おやつ) ぎゅうにゅう すいか うえはーす	米 砂糖 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま油 じゃが芋	米 砂糖 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま油 じゃが芋	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏ささみ水煮 ヨーグルト	なす 人参 玉ねぎ たら にんにく 生姜 人参 きゅうり 若芽 コーン ねぎ	中華だし しょうゆ しょうゆ 酢 中華だし 塩	今がおいしい茄子が連日登場。おいしく料理するからね!
13	土			おやこどん とうふのすましじる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 はいはいん	米 はいはいん	鶏肉 卵 豆腐	玉ねぎ 干しいたけ 人参 大根 果物	しょうゆ みりん	
		15	月	うみのひ						
16	火			ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのもの とうふのすましじる ゼリー (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう ふるーつぼんち	米 砂糖 砂糖 油 ゼリー	米 砂糖 砂糖 油 ゼリー	さば みそ 鶏肉 豆腐	しょうが 切り干し大根 人参 干しいたけ えのき 人参 ねぎ	みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩	フルーツポンチは5種類の果物が入った豪華バージョン!

17	水	ごはん おやこに ほうれんそうともやしのおそかあえ かぼちゃのみそしる ばなな (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) ぎゅうにゅう やきそば	米 じゃが芋 砂糖 油 糸こんにゃく 野菜お米せん 中華めん 油	鶏肉 卵 豆腐 のり みそ 牛乳 豚肉 かつお節 青のり	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース ほうれん草 人参 もやし かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ バナナ キャベツ 人参 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ ソース	定番メニュー焼 きそばも 外せませ ん。ソー スの香ば しい風味 がたまり ません。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	509 406 21.5 16.8 14.3 10.9 2.1/1.7
		7月生まれ のお友達 おめでと うござい ます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	612 498 13.6 10.9 17.7 14.2 1.5/1.2					
18	木	♪おたのしみめにゅー♪ (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) やくると たんじょうかいけーき	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ 砂糖 砂糖 人参チップ ケーキ	豚肉 卵 星形ハンバーグ ヨーグルト ヤクルト	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく ブ ロccoli きゅうり 人参 コーン みかん缶 りんご缶 バイン缶 バナナ	カレールー ケチャップ ソース ワイン 鶏ガラ スープ カレー粉 食塩 こしょう コンソメ 塩		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	590 484 26.9 21.1 22.5 17.6 1.9/1.5
		7月生まれ のお友達 おめでと うござい ます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	590 484 26.9 21.1 22.5 17.6 1.9/1.5					
19	金	ごはん ふたにくのごまてりやき ごもくなっとう さつまいものみそしる りんご (おやつ) むぎちゃ かぼちゃほーろ (15時おやつ) ぎゅうにゅう かすてら こさかな	米 砂糖 さつまいも かぼちゃポロ カステラ	豚肉 白ごま 黒ごま 納豆 しらす干し かつお節 みそ 牛乳 小魚	キャベツ 小松菜 人参 椎茸 玉ねぎ 若芽 ねぎ りんご	しょうゆ みりん しょうゆ コンソメ 塩	豚肉上に2 色ゴマを 彩り焼き 上げま す。プチ プチ食感 がたまり ません。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	590 484 26.9 21.1 22.5 17.6 1.9/1.5
		7月生まれ のお友達 おめでと うござい ます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	590 484 26.9 21.1 22.5 17.6 1.9/1.5					
20	土	ごはん やきさかな じゃがいもに みそしる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 じゃがいも 砂糖 はいはいん	鮭 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 果物 若芽 グリンピース	しょうゆ みりん 酒 塩		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	506/413 22.2/17.9 9.7/7.8 1.7/1.4
		7月生まれ のお友達 おめでと うござい ます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	506/413 22.2/17.9 9.7/7.8 1.7/1.4					
22	月	ごはん あつあげのおろしかけ ひじきのために なめこのみそしる おれんじ (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう れーずんむしぱん	米 じゃが芋 砂糖 油 お子さませんべい 小麦粉 砂糖 ホットケーキミックス	厚揚げ 豚肉 みそ 牛乳	大根 ひじき 人参 干しいたけ なめこ 玉ねぎ ねぎ オレンジ レーズン	みりん しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 酒	大根おろ しの風味 がさっぱ りといた だけの一 品になり ます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	497 376 18.5 12.9 14.9 9.8 1.6/1.3
		7月生まれ のお友達 おめでと うござい ます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	497 376 18.5 12.9 14.9 9.8 1.6/1.3					
23	火	やきとりどん はるさめさらだ じゃがいものみそしる ばなな (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう きなこくつきー	米 砂糖 片栗粉 油 春雨 ごま油 砂糖 じゃが芋 紫芋チップ 小麦粉 バター 砂糖	焼き鳥(防災食) 鶏肉 卵 みそ 牛乳 きな粉 卵	さいいんげん きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ バナナ	しょうゆ 酒 みりん 酢 しょうゆ しょうゆ みりん 酒	きな粉が たっぷり 入った栄 養たっぱ りクッ キーで す。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	625 502 21.9 17.1 24.8 19.7 2/1.6
		7月生まれ のお友達 おめでと うござい ます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	625 502 21.9 17.1 24.8 19.7 2/1.6					
24	水	ごはん さげのさいきょうやき ほてとさらだ とうがんじる りんご (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) ぎゅうにゅう ☆あいす・ゼリー(すみれ) うえはーす	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 野菜お米せん ウエハース アイス(ゼリー)	鮭 みそ ツナ水煮 鶏肉 牛乳	きゅうり 玉ねぎ 冬瓜 小松菜 椎茸 人参 りんご	みりん 塩 しょうゆ 塩	冬瓜は体 温を冷ま していく 効果があ ります。 しっか り野菜 も食べよ う!	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	554 449 24.4 19.3 18 14.2 1.7/1.3
		7月生まれ のお友達 おめでと うござい ます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	554 449 24.4 19.3 18 14.2 1.7/1.3					
25	木	ごはん ぼーくびーんず ふれんちさらだ かぼちゃのすーい ばなな (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう じゃむさんど	米 砂糖 油 人参チップ 食パン イチゴジャム	大豆水煮 豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ しめじ トマト缶 にんにく グ リンピース キャベツ きゅうり バイン缶 わかめ かぼちゃ 人参 小松菜 バナナ	コンソメ 塩 こしょう ワイン ソース ケチャップ 酢 塩 こしょう コンソメ 塩	ボーク ビーンズ は大豆料 理。トマ トと豚 肉・野菜 に大豆を 煮こみま す。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	506 375 17.1 12.2 10.9 7.8 2.5/1.9
		7月生まれ のお友達 おめでと うござい ます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	506 375 17.1 12.2 10.9 7.8 2.5/1.9					
26	金	ひやしうどん あまからちん きゃべつのしおこんぶあえ ゼリー (おやつ) むぎちゃ かぼちゃほーろ (15時おやつ) ぎゅうにゅう せんべい おれんじ	うどん こしょう 片栗粉 油 砂糖 ゼリー かぼちゃポロ せんべい	ちくわ 油揚げ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 人参 塩昆布	めんつゆ しょうゆ みりん 塩	暑い夏こ そ朝食を しっか り摂り、 水分補給 もしまし ょう。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	654 509 25 22.3 14.8 1.5/1.2
		7月生まれ のお友達 おめでと うござい ます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	654 509 25 22.3 14.8 1.5/1.2					
27	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ はいはいん	ツナ 豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 果物	塩 カレー粉 ソース ケチャップ カレールウ		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	581/479 17.5/14.2 20.1/16.4 2.2/1.8
		7月生まれ のお友達 おめでと うござい ます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	581/479 17.5/14.2 20.1/16.4 2.2/1.8					
29	月	しょくぼん ぼーがーぼん(つき・そらのみ) さかなのふらい こーるすーさらだ ころころすーい よーぐると (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう かりかりおやき	食パン バーガーパン パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ じゃが芋 お子さませんべい 米	さわら 卵 ヨーグルト 牛乳 かつお節 しらす干し	キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 グリンピース	塩 ケチャップ ソース 塩 コンソメ 塩	フィッ シュバ ーガー ー作り バク リ!大き な口で 食べて ね。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	576 471 27.4 22.3 21 16.3 2.7/2.2
		7月生まれ のお友達 おめでと うござい ます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	576 471 27.4 22.3 21 16.3 2.7/2.2					
30	火	しーちきんごはん こうやどうふのたまごとし ごぼうさらだ こんさいのみそしる ◎おれんじ ☆れいとみかん(つき・そら) (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう ぶどうゼリー ぶちかすてら	米 砂糖 砂糖 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 紫芋チップ 砂糖 プチカステラ	ツナ水煮 高野豆腐 鶏肉 卵 ごま 豚肉 みそ 牛乳 寒天	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ごぼう きゅうり 人参 人参 れんこん 切り干し大根 ねぎ 冷凍ミカン(つき・そら) オレンジ(ほし・未)	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 酢 しょうゆ 塩 コンソメ 塩	高野豆腐 は良質な 蛋白質源。 野菜と一 緒に食べ ると鉄分 吸収が高 まります。 す。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	630 477 23.1 17.7 25 18.3 2.2/1.7
		7月生まれ のお友達 おめでと うござい ます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	630 477 23.1 17.7 25 18.3 2.2/1.7					
31	水	じゃーじゃーそうめん すなっぴえんどうのつなあえ ゆでとうもろこし ゼリー (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) ぎゅうにゅう そぼろおにぎり	そうめん 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ゼリー 野菜お米せん 米 砂糖	豚ひき肉 みそ ツナ水煮 牛乳 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 ねぎ コーン にんにく 生姜 キャベツ スナッパエンドウ 人参 ひじき とうもろこし	めんつゆ しょうゆ 塩	そうめん の上に肉 みそをか けていた だきま す。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	534 424 23.1 18 12.9 1.9/1.5
		7月生まれ のお友達 おめでと うござい ます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	534 424 23.1 18 12.9 1.9/1.5					

食材の入荷により、献立を変更する場合があります。

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ