

日曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1 火	ご飯 シーフードオムレツ 春雨の中華和え のり塩フライドポテト みそ汁(なす・油揚げ)	飲むヨーグルト(10時) せんべい(10時) 牛乳 バナナ	ドリンクヨーグルト・鶏卵・し 鹽せんべい・精白米・調合油・ 緑豆はるさめ・ごま油・じやが いも	たまねぎ・青ビーマン・トマトケ チャブ・きゅうり・なんじん・冷凍 コーン・あおのり・なす・バナナ	
☆ 2 水	冷し中華 鶏のてりやき 煮卵 なすのごま和え 乳酸飲料	牛乳(10時) パンパック(10時) 牛乳 菜めしおにぎり	普通牛乳・ロースハム・鶏も も・鶏卵・淡色辛みそ・乳酸菌 飲料	中華めん・砂糖・ごま油・ご ま・精白米	きゅうり・りょくとうもやし・ミニ トマト・なす・にんじん・葉だいこん
3 木	黒米ご飯 肉じゃが オイスターソース炒め ピーマンのツナマヨネーズ和え みそ汁(まいたけ・人参) ヨーグルト	牛乳(10時) サンドウ(10時) アイス 蒸しパン	普通牛乳・ぶたもも・ロースハ ム・まぐろ油漬缶詰(白)・木 綿豆腐・淡色辛みそ・ヨーグル ト・ラクトアイス	精白米・じやがいも・しらた き・砂糖・調合油・いりごま・ マヨネーズ・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・さやいんげ ん・なす・青ビーマン・エリンギ・ 切干し大葱・冷凍コーン・まい たけ・乾わかめ・こまつな
4 金	夏野菜カレー なすの漬物 コールスローサラダ 牛乳 バナナ	牛乳(10時) マジナ(10時) 乳酸菌飲料 せんべい	普通牛乳・ぶたもも(脂身)・ ビスケット・精白米・じやがい も・調合油・フレンチドレッシ ング・青ビーマン・なす・キャベツ・ きゅうり・冷凍コーン・バナナ		たまねぎ・にんじん・トマトケチャ ブ・青ビーマン・なす・キャベツ・ きゅうり・冷凍コーン・バナナ
7 月	ご飯 サバの竜田揚げ なすと鶏肉の煮物 五色ナムル みそ汁(豆腐・ねぎ) オレンジ	牛乳(10時) バナナ(10時) 牛乳 おかかおにぎり	普通牛乳・さば・鶏もも・ロー スハム・木綿豆腐・淡色辛み そ・削り節	精白米・片栗粉・調合油・砂 糖・いりごま・ごま油	バナナ・なす・たまねぎ・りょくと うもやし・きゅうり・にんじん・冷 凍コーン・えのきだけ・根深ねぎ・ 乾わかめ・ねープル
8 火	ご飯 生揚げ入りマー婆ーなす かに入りコロコロサラダ なめたけ和え みそ汁(おくら・玉ねぎ) アチャリ	牛乳(10時) せんべい(10時) ジュース じやがマヨネーズ	普通牛乳・生揚げ・ぶたひき 肉・かにまほこ・淡色辛みそ マヨネーズ・アチャリ・じやがい も	塩せんべい・精白米・調合油・ マカロニ・スパゲティ・マヨ ネーズ・アチャリ・じやがい も	なす・青ビーマン・にんじん・さ やいんげん・きゅうり・冷凍コーン・ りょくとうもやし・ほうれんそう・ えのきだけ味付け瓶詰・ぶなしめ じ・オクラ・たまねぎ
9 水	玄米ご飯 天ぷら(かしわ・かきあげ) なすのあぶらみそ ポン酢和え みそ汁(じやが芋・椎茸)	乳酸菌飲料(10時) クッキー(10時) 牛乳 ホットケーキ	乳酸菌飲料・若鶏むね・しらす 干し・淡色辛みそ・ロースハ ム・油揚げ・普通牛乳・鶏卵	ビスケット・精白米・薄力粉・ 調合油・砂糖・じやがいも・ ホットケーキミックス・メープ ルシロップ	青ビーマン・たまねぎ・冷凍コ ーン・なす・きゅうり・キャベツ・乾 わかめ・生しいたけ・にんじん
10 木	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 肉野菜炒め 納豆和え みそ汁(人参・油揚げ)	牛乳(10時) バナナ(10時) 牛乳 ビスケット	普通牛乳・ぶたかたロース・ウ インナーソーセージ・納豆・油 揚げ・淡色辛みそ	精白米・いりごま・マカロニ・ スパゲティ・調合油・ビスケット	バナナ・たまねぎ・青ビーマン・ なす・エリンギ・トマトケチャブ・ きゅうり・キャベツ・オクラ・ぶな しめじ・にんじん・じいたけ
17 木	ご飯 モロとなすの煮付け 春雨サラダ 酢の物 みそ汁(なす・しめじ) プリン	ジュース(10時) カボチャ(10時) 牛乳 ふかじゅが芋	まかじき・ロースハム・ぶたも も・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・砂糖・緑豆はるさめ・ マヨネーズ・親世ふ・プリン・ じやがいも	オレンジジュース・きゅうり・にん じん・冷凍コーン・塩わかめ・赤 ビーマン・なす・ぶなしめじ
18 金	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 竹輪と野菜の煮物 きゅうりの漬物 みそ汁(えのき・玉ねぎ)	牛乳(10時) ビスコ(10時) ジュース せんべい	普通牛乳・ぶたかたロース・焼 き竹輪・淡色辛みそ	精白米・調合油・砂糖・甘辛せ んべい	なす・青ビーマン・にんじん・ぶ なしめじ・にんじん・ごぼう・きゅう り・えのきだけ・たまねぎ・オレン ジジュース
21 月	ご飯 ほっつけの塩焼き がんもと野菜の煮物 ピーマンの塩ごぶ和え かきたま汁 オレンジ	牛乳(10時) せんべい(10時) アイス じやがバター	普通牛乳・塩ほっけ・がんもど き・鶏卵・ラクトアイス	塩せんべい・精白米・砂糖・ご ま油・いりごま・片栗粉・じや がいも・有塩バター	にんじん・青ビーマン・りょくと うもやし・塩昆布・なす・えのきだけ ・ねープル
22 火	マー婆一拜 ポテト磯フライ なすのみそ炒め りんごジュース チーズ	牛乳(10時) バナナ(10時) 牛乳 わかめおにぎり	普通牛乳・木綿豆腐・ぶたひき 肉・鶏卵・淡色辛みそ・プロセ スチーズ	精白米・調合油・じやがいも・ パン粉・薄力粉・砂糖・ごま	バナナ・根深ねぎ・あおのり・ なす・にんじん・りんごジュース・乾 わかめ
23 水	玄米ご飯 野菜ハンバーグ ポテトサラダ 夏野菜炒め みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	牛乳(10時) クッキー(10時) 牛乳 黒糖マカロニきな粉	普通牛乳・ぶたひき肉・牛ひき 肉・鶏卵・ロースハム・油揚 げ・淡色辛みそ・きな粉	ビスケット・精白米・パン粉・ 調合油・じやがいも・マヨネ ーズ・マカロニ・スパゲティ・黒 砂糖	冷凍コーン・青ビーマン・たまね ぎ・トマトケチャブ・きゅうり・に んじん・なす・エリンギ・ほうれん そう・えのきだけ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 未満児

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
492 Kcal	16.0 g	14.7 g	221 mg	1.7 mg	130 μg	0.26 mg	0.33 mg	28 mg

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 以上児

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
591 Kcal	19.3 g	16.9 g	179 mg	2.3 mg	152 μg	0.33 mg	0.33 mg	37 mg

日曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
24 木	ご飯 赤キのごまフライ 粉ふき芋 くらげの中華和え 豚汁	牛乳(10時) ボーロ(10時) ジュース ミニドック	普通牛乳・ホキ・鶏卵・塩くら げ・ぶたかた・木綿豆腐・淡色 辛みそ	衛生パウロ・精白米・パン粉・ 薄力粉・調合油・いりごま・ じやがいも・ごま油・板こんにゃく	パセリ・きゅうり・りょくとうもや し・だいこん・にんじん・ごぼう・ 根深ねぎ・オレンジジュース・トマ トケチャブ
25 金	ハヤシライス らっきょう 大豆サラダ 豆乳 すいか 食べる煮干し	牛乳(10時) マンナ(10時) 飲むヨーグルト スティックパン	普通牛乳・ぶたもも・大豆・は んぺん・プロセスチーズ・豆 乳・煮干し・ドリンクヨーグル ト	ピスケット・精白米・調合油・ 薄力粉・じやがいも・マヨネ ーズ・コッペパン	たまねぎ・エリンギ・トマトケチャ ブ・トマト・らっきょう煮・にんじ ん・きゅうり・冷凍コーン・すいか
28 月	ご飯 タラのコーン揚げ なすのそぼろ煮 酢の物 なめこ汁 ゼリー	牛乳(10時) アーモンせんべい(10時) 牛乳 たこやき	普通牛乳・たら・ぶたひき肉・ ロースハム・木綿豆腐・淡色辛 みそ	塩せんべい・精白米・薄力粉・ 調合油・片栗粉・砂糖・親世ふ・ オレンジゼリー	あおり・冷凍コーン・なす・きゅ うり・塩わかめ・なめこ水煮缶詰・ オクラ
29 火	ご飯 チキンヤオロース かぼちゃの煮付け いそべ和え みそ汁(じやが芋・油揚げ)	飲むヨーグルト(10時) ビスコ(10時) アイス ボテトもち	ドリンクヨーグルト・ぶたかた ロース・油揚げ・淡色辛みそ・ ラクトアイス	精白米・片栗粉・砂糖・調合 油・じやがいも	青ビーマン・たけのこの水煮缶詰・ くりかぼちゃ・ほうれんそう・キヤベ ツ・にんじん・焼きのり・たまね ぎ・なす
30 水	玄米ご飯 コロッケ ひじきの炒め煮 おかか和え みそ汁(なす・しめじ)	牛乳(10時) ウエハース(10時) フルーチェ 味しらべ	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏卵・ さつま揚げ・かつお節・淡色辛 みそ	精白米・じやがいも・薄力粉・ パン粉・調合油・砂糖	にんじん・たまねぎ・ひじき・にん じん・生しいたけ・ごぼう・りょくと うもやし・青ビーマン・なす・ぶな しめじ
31 木	ご飯 さばのみそ煮 じやが芋と生揚げの煮物 オイスターソース炒め みそ汁(青菜・舞茸) もも缶	牛乳(10時) バナナ(10時) 牛乳 ごましようゆおにぎり	普通牛乳・さば・赤色辛みそ・ 生揚げ・ぶたもも・淡色辛みそ	精白米・砂糖・じやがいも・調 合油・いりごま	バナナ・しょうが・にんじん・な す・エリンギ・青ビーマン・ほうれ んそう・まいたけ・たまねぎ・もも 缶詰

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 水筒の中身は、水やお茶などでお願いします。

※ お箸セットは、毎日きれいに洗って持たせて下さい。

※ ☆印は、誕生会です。

