



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 ・ 29	月	ごはん やさいたっぷりなつマーボー たたききゅうり もやしスープ	こくとうむしパン くだもの ぎゅうにゅう	木綿豆腐・ぶたひき肉・ 淡色辛みそ・鶏卵・普通 牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・ご ま油・ごま・薄力粉・黒砂 糖・調合油	にんにく・しょうが・たまねぎ・な す・トマト・青ピーマン・きゅう り・青ねぎ・りょくとうもやし・す いか
2 ・ 16	火	なっとうごはん たちうおのこみソース ハリハリづけ みそしる(ジャガイモ・しいたけ)	やきそば くだもの ぎゅうにゅう	納豆・たちうお・淡色辛 みそ・普通牛乳	はいが米・片栗粉・調合油・ 三温糖・いりごま・じゃがい も・中華めん	長ねぎ・しょうが・水・切干しい たけ・にんじん・こまつな・しい たけ・りょくとうもやし・青ピー マン・あおのり・パインアップル
3 ・ 17	水	キーマカレー はるさめサラダ	フルーツコーンフレーク せんべい ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・オリーブ油・緑豆は るさめ・三温糖・調合油・ コーンフレーク・しょうゆせ んべい	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・ にんにく・水・きゅうり・りょくと うもやし・みかん缶詰・パインア ップル缶詰・メロン
4	木	ブレッチェン チーズクロック なつやさいソテー わがりコーン とうがんスープ	ももぜりー クラッカー ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・プロセス チーズ・ベーコン・普通 牛乳	フランスパン・じゃがいも・ 薄力粉・パン粉・調合油・砂 糖・スナッククラッカー	ブルーベリー・たまねぎ・ズッキ ーニ・青ピーマン・にんじん・スイ ートコーン・とうがん・長ねぎ・白桃 缶・水・寒天
5 ・ 19	金	⑤たなばたそうめん てりやきチキン かぼちゃのごまよごし ⑩ひやしそうめん	やきぶたチャーハン くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・焼き豚・普通牛 乳	そうめん・三温糖・ごま・は いが米・調合油	長ねぎ・キャベツ・オクラ・にんじ ん・コーン缶詰粒・さくらんぼ・く りかぼちゃ・みずな・たまねぎ・青 ピーマン・メロン・こまつな・焼き のり
6 ・ 20	土	ブルコギどん チンゲンサイスープ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・普通牛乳	ごま油・三温糖・片栗粉・精 白米・クロワッサン	りょくとうもやし・にんじん・に ら・はくさい・チンゲンサイ・りん ご・メロン
8 ・ 22	月	ごはん おとうふおとしあげ コーンとほうれんそうのあえもの みそしる(なす・たまねぎ)	ピザトースト くだもの ぎゅうにゅう くだもの	鶏ひき肉・木綿豆腐・淡 色辛みそ・シュレッド チーズ・ベーコン・普通 牛乳	精白米・ながいも・ごま・調 合油・片栗粉・三温糖・食パ ン	長ねぎ・コーン缶詰粒・ほうれんそ う・にんじん・なす・たまねぎ・青 ピーマン・トマトケチャップ・りん ご
9 ・ 23	火	ブレッチェン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ マカロニスープ	コーンごはん くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・プレーンヨーグ ルト・普通牛乳	フランスパン・三温糖・調合 油・マカロニ・スパゲティ・ 精白米・有塩バター	ほうれんそう・にんにく・たまね ぎ・トマトケチャップ・ブロッコ リー・キャベツ・にんじん・こまつ な・スイートコーン・パセリ・すい か
10 ・ 24	水	⑩きのごびピンパどん だいこんのうめあえ すましじる(とうふ・ほうれんそう) ⑭うなぎごぼうごはん	だいがくいも くだもの ぎゅうにゅう	ぶたもも・木綿豆腐・普 通牛乳・うなぎかば焼き	はいが米・三温糖・調合油・ ごま・ごま油・さつまいも・ 精白米	ほうれんそう・ぶなしめじ・にんじ ん・だいこん・きゅうり・梅干し・ 水・りんご・ごぼう・さやえんどう
11 ・ 25	木	スープスパゲティ わふうツナサラダ	こめこクッキー くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・まぐろ水煮缶詰 (白)・鶏卵・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・オ リーブ油・三温糖・有塩バ ター・砂糖・米粉	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・ さやいんげん・きゅうり・キャベ ツ・すいか
12 ・ 26	金	ごはん とりにくのスタミナやき かぼちゃといんげんのごまマヨあえ すまし(えのき・ワカメ)	みそポテト くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・淡色辛みそ・赤 色辛みそ・普通牛乳	精白米・ごま・マヨネーズ・ じゃがいも・薄力粉・調合 油・三温糖	セロリー・にんにく・くりかほ ちゃ・さやいんげん・えのきたけ・ 塩わかめ・メロン
13 ・ 27	土	ナポリタンスパゲティ みずなのスープ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ソーセージ・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・オ リーブ油・クロワッサン	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶・ 青ピーマン・にんじん・トマトケ チャップ・りょくとうもやし・みず な・メロン・りんご
18 ・ 30	木	ごはん ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ みそしる(こまつな・しめじ)	マドレーヌ くだもの ぎゅうにゅう	ぶたもも・淡色辛みそ・ 鶏卵・普通牛乳	精白米・じゃがいも・マヨ ネーズ・砂糖・薄力粉・有塩 バター	しょうが・にんじん・きゅうり・ コーン缶詰粒・こまつな・ぶなしめ じ・メロン
31	水	ブレッチェン しろみフライ コールスローサラダ セロリのスープ	みずようかん せんべい くだもの ぎゅうにゅう	まごがれい・こしあん・ 普通牛乳	フランスパン・薄力粉・パン 粉・調合油・三温糖・砂糖・ しょうゆせんべい	キャベツ・きゅうり・にんじん・た まねぎ・さやいんげん・コーン缶詰 粒・セロリー・寒天・りんご

お誕生日会&スイカ割り

⑤七夕メニュー☆

⑭土用の丑の日メニュー

- ☆ 献立は変更になることがあります。
- ☆ 果物は季節の物が出ます。(7月 スイカ メロン プラム りんご 等)
- ☆ 午前補食 1・2歳児 牛乳
- ☆ 午後補食 6時以降 おせんべい 又は ルヴァン と 麦茶
- ★ 4日はお誕生日会です。幼児クラスでは大きなスイカでスイカ割をします!
- ★ 5日は七夕メニューです。天の川をイメージした星がのったおそうめんを食べます。
- ★ 7月24日は土用の丑の日!
夏バテ防止、免疫力を高めるため、うなぎごぼうご飯を食べます。
- ★ 7月献立にもたくさんの旬の食材を使っています!
いんげん、きゅうり、ズッキーニ、とうもろこし、トマト、なす、ピーマン、とうがん、
スイカ、桃、メロン、太刀魚、うなぎなど

🍌 乳児食 🍌

エネルギー 487kcal
たんぱく質 18.8g
脂肪 19.0g
食塩相当量 1.5g

🍌 幼児食 🍌

エネルギー 550kcal
たんぱく質 19.9g
脂肪 19.3g
食塩相当量 1.9g

