



日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (火) 29 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 豚肉の香味焼き かぼちゃの甘煮(いんげん)	クラッカー/牛乳/米/あさり水煮缶、キャベツ、ねぎ、かつおだし汁 みみそ/豚肉(ロース)、ねぎ、にんにく、油、しょうゆ、酒/かぼちゃ いんげん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖/とうもろこし/牛乳	クラッカー 牛乳 ゆでとうもろこし 牛乳
2 (水) 16 (水)	御飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 鶏肉の照り焼き 大根とあげの煮物	ブルーン/牛乳/米/じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 みみそ/鶏もも肉(皮付き)、酒、砂糖、食塩、片栗粉、油、しょうが、しょうゆ みりん、砂糖、片栗粉/だいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、砂糖、食塩/せんべい/クラッカー/牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
3 (木) 31 (木)	御飯 すまし汁(ごまつな・にんじん) さけの香りみそ焼き おくらの梅和え	せんべい/牛乳/米/ごまつな、にんじん、えのきたけ、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/さけ、みみそ、酒、みりん、砂糖 ごま、ごま油/きゅうり、オクラ、うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節 /食パン、いちごジャム/牛乳	せんべい 牛乳 いちごジャムサンド 牛乳
4 (金) 18 (金)	御飯 みそ汁(さつま芋・わかめ) 松風焼き・豆腐いり きんぴらごぼう	チーズ/麦茶(浸出液)/米/さつまいも、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 みみそ/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、酒、みりん、ごま あおのり/ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん/マカロニ ホールマト缶詰、たまねぎ、油、ケチャップ、食塩、パセリ粉/牛乳	チーズ お茶 トマトのイタリアンソテー 牛乳
5 (土) 19 (土)	わかめうどん オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 /オレンジ/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
7 (月) 21 (月)	御飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) ボーグチャップ ひじきのマリネ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/じゃがいも、たまねぎ、にんじん かつお・昆布だし汁、みみそ/豚肉(ロース)、油、ケチャップ、中濃ソース 酒、砂糖/ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢 食塩/ホットケーキ粉、豆乳、ココア(ビュアココア)/牛乳	ヨーグルト お茶 ココアホットケーキ 牛乳
8 (火) 22 (火)	御飯 はるさめスープ(たまねぎ・わかめ) マーボーなす きゅうりと人参の昆布あえ	クラッカー/牛乳/米/はるさめ、たまねぎ、カットわかめ、中華だしの素 食塩/なす、油、木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく ごま油、水、みみそ、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉/きゅうり、にんじん 塩こんぶ/かぼちゃ、米粉、砂糖、水、油、きな粉/牛乳	クラッカー 牛乳 かぼちゃもち 牛乳
9 (水) 23 (水)	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) 豚肉とキャベツのみそ炒め じゃがいものゆかり和え	ブルーン/牛乳/米/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩/豚肉(ロース)、しょうが、にんにく、酒、キャベツ、たまねぎ ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、油、みみそ、しょうゆ、砂糖、食塩 /じゃがいも、しそふりかけ/せんべい/クラッカー/牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
10 (木)	御飯 みそ汁(だいこん・にんじん) かじきの竜田揚げ 小松菜の煮浸し	せんべい/牛乳/米/だいこん、にんじん、えのきたけ かつお・昆布だし汁、みみそ/かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉 油/ごまつな、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん/米、炊き込みわかめ/牛乳	せんべい 牛乳 わかめおにぎり 牛乳
12 (土) 26 (土)	あさりのスパゲティ フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ ピーマン、バター、ケチャップ、食塩、白こしょう/みかん缶 もも缶(白桃)、パイン缶/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
14 (月)	ツナカレーライス 切干大根のサラダ オレンジ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、ツナ油漬缶、じゃがいも、たまねぎ にんじん、油、カレールー/切り干しだいこん、カットわかめ、にんじん 酢、油、砂糖、しょうゆ/オレンジ/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 /牛乳	ヨーグルト お茶 マカロニきな粉 牛乳
15 (火)	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 厚揚げの炒め物 キャベツのごま酢あえ	クラッカー/牛乳/米/さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、みみそ /生揚げ、あさり水煮缶、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉/キャベツ、にんじん、酢、砂糖 食塩、すりごま、しょうゆ/ぶどう天然果汁、砂糖、粉かんでん/牛乳	クラッカー 牛乳 ぶどうゼリー 牛乳
17 (木)	御飯 みそ汁(なす・にんじん) さわらのごま焼き じゃが芋とひき肉の煮物	せんべい/牛乳/米/なす、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 みみそ/さわら、しょうゆ、みりん、ごま/豚ひき肉、じゃがいも、にんじん たまねぎ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖/米粉 ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖/牛乳	せんべい 牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳
24 (木) 誕生会	にんじんごはん みそ汁(ごまつな・にんじん) ハンバーグ(レバー入り・煮込み) いんげんのごまよごし	せんべい/牛乳/米、にんじん、しょうゆ、食塩/ごまつな、にんじん、えのきたけ 油揚げ、かつお・昆布だし汁、みみそ/豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、食塩 片栗粉、油、トマト、ケチャップ、ウスターソース、砂糖/いんげん、にんじん しょうゆ、砂糖、ごま/木綿豆腐、砂糖、食塩、豆乳、油、米粉、片栗粉 ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、粉糖/牛乳	せんべい 牛乳 豆腐ガトーショコラ 牛乳
25 (金) 夏祭り	焼きそば 鶏のから揚げ きゅうりのピクルス フルーツポンチ	チーズ/麦茶(浸出液)/焼きそばめん、豚肉(もも)、酒、こしょう、キャベツ にんじん、たまねぎ、ごま油、食塩、中華だしの素、かつお節/鶏もも肉(皮付き) しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉/きゅうり、にんじん、米酢 しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩/パイン缶、もも缶(白桃)、みかん缶/フライドポテト 食塩、あおのり、粉チーズ/牛乳	チーズ お茶 フリフリポテト 牛乳
28 (月)	夏野菜カレーライス フレンチサラダ すいか	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、豚肉(ロース)、たまねぎ、かぼちゃ なす、干しぶどう、油、カレールー/キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢 食塩、白こしょう/すいか/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩/牛乳	ヨーグルト お茶 マカロニきな粉 牛乳
30 (水)	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) 鶏肉の甘辛煮 白和え(ほうれん草・ひじき)	ブルーン/牛乳/米/だいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、みみそ /鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒/ほうれん草、にんじん、ひじき しょうゆ、木綿豆腐、すりごま、砂糖、食塩/せんべい /クラッカー/牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	419Kcal (465Kcal)	17.7g (18.6g)
3歳以上児	535Kcal (573Kcal)	21.7g (22.9g)

( )は、目標量です。

～行事食～

★誕生会(24日)	★夏祭り(25日)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 昼食</li> <li>・ 午後おやつ</li> <li>・ 人参ご飯</li> <li>・ みそ汁</li> <li>・ ハンバーグ</li> <li>・ いんげんごまよごし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 午後おやつ</li> <li>・ 豆腐ガトーショコラ</li> <li>・ 牛乳</li> <li>・ 昼食</li> <li>・ 午後おやつ</li> <li>・ 塩焼きそば</li> <li>・ シャカシャカポテト</li> <li>・ 鶏肉のから揚げ</li> <li>・ 牛乳</li> <li>・ きゅうりのピクルス</li> <li>・ フルーツポンチ</li> </ul>