

日	曜	献立名			血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
		午前おやつ (乳児)	昼食	おやつ				
1	水	牛乳  小魚	ハッシュドポーク 小松菜のおひたし スープ バナナ 麦茶	かぼちゃパイ  牛乳	牛乳 小魚 油揚げ 豚ロース肉 かつお節 鶏卵	精白米 サラダ油 パイシート バター	玉ねぎ 小松菜 人参 しめじ 小ねぎ 大根 バナナ かぼちゃ	ハヤシルウ めんつゆ フイヨン 鶏がら 砂糖
2	木	牛乳  小魚	チーズソフト カジキのマーマレード焼き フレンチサラダ スープ キウイフルーツ 牛乳	じゃがまる  麦茶	牛乳 小魚 カジキ ハム かつお節 チーズ 青海苔	チーズソフト サラダ油 マーマレード じゃがいも	キャベツ 人参 大根 きゅうり キウイフルーツ 玉ねぎ かぼちゃ	醤油 酢 砂糖 塩 フイヨン 鶏がら ソース マヨネーズ
7 ・ 21	火	牛乳  小魚	ミニロールパン 鶏肉のトマトソース煮 キャベツとブロッコリーのだし和え スープ オレンジ 牛乳	五平餅  麦茶	牛乳 小魚 鶏モモ肉 竹輪 かつお節 鶏卵	ミニロールパン 精白米 ごま	玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 キャベツ コーン ブロッコリー 小ねぎ オレンジ	ケチャップ 砂糖 フイヨン めんつゆ 鶏がら 味噌
8 ・ 22	水	牛乳  小魚	筍ごはん ミートボール ちりめんサラダ 味噌汁 麦茶 いちご (8日) メロン (22日)	ポテトチップ  牛乳	牛乳 小魚 鶏モモ肉 豚ひき肉 油揚げ スキムミルク 鶏卵 しらす わかめ 豆腐	精白米 ごま油 パン粉 片栗粉 じゃがいも	人参 筍 しいたけ 玉ねぎ 大根 きゅうり いちご メロン	みりん 醤油 砂糖 塩 だし 酢 味噌
9 ・ 23	木	牛乳  小魚	ごはん あじフライ ほうれん草と人参の納豆和え 味噌汁 甘夏 麦茶	チヂミ  麦茶	牛乳 小魚 鰯 鶏卵 納豆 豚バラ肉	精白米 小麦粉 パン粉 サラダ油 チヂミ粉 ごま油 片栗粉	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 水菜 甘夏 ニラ	ソース めんつゆ 味噌 だし 塩 醤油 砂糖 酢
10 ・ 24	金	牛乳  小魚	焼きそば そら豆のほくほくサラダ スープ バナナ 麦茶	たまごパン  牛乳	牛乳 小魚 豚モモ肉 青海苔 鶏卵 ベーコン	中華めん サラダ油 じゃがいも たまごパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 そら豆 コーン もやし チンゲン菜 バナナ	ソース 塩 フイヨン マヨネーズ 鶏がら
11	土	牛乳  小魚	中華丼 チキンサラダ 味噌汁 オレンジ 麦茶	ドーナツ  牛乳	牛乳 小魚 竹輪 豚ロース肉 わかめ 鶏ささみ肉	精白米 サラダ油 ごま油 片栗粉 ドーナツ	人参 白菜 玉ねぎ しいたけ 生姜 きゅうり もやし 小松菜 えのき オレンジ	鶏がら 醤油 砂糖 だし 味噌 酢
13	月	牛乳  小魚	カレーうどん エビシュウマイ バナナ 麦茶	かぼちゃパイ  牛乳	牛乳 小魚 豚モモ肉 海老 鶏ひき肉 鶏卵 スキムミルク	うどん サラダ油 片栗粉 シュウマイの皮 パイシート バター	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 長ねぎ 白菜 バナナ かぼちゃ	カレールウ めんつゆ 塩 砂糖 醤油 だし
14 ・ 28	火	牛乳  小魚	和風マーボー丼 ブロッコリーのおかかマヨネーズ 味噌汁 夏みかん 麦茶	ハムサンド (乳児) ハムカツサンド (幼児)  麦茶	牛乳 小魚 豆腐 豚バラ肉 かつお節 ハム 鶏卵	精白米 サラダ油 片栗粉 さつまいも 食パン ロールパン 小麦粉	玉ねぎ 生姜 ブロッコリー 人参 コーン キャベツ 夏みかん	醤油 砂糖 みりん だし 鶏がら 味噌 マヨネーズ
♡ 15 ・ 29	水	牛乳  小魚	ごはん 焼肉 五目なます 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	ヨーグルトケーキ  麦茶	牛乳 小魚 油揚げ ヨーグルト ゼラチン	精白米 油揚げ バター 生クリーム ジャム ビスケット	生姜 しいたけ 人参 きゅうり 小松菜 かぶ キウイフルーツ レモン	醤油 みりん 砂糖 酢 塩 味噌 だし
☆ 16	木	牛乳  小魚	こいのぼりごはん (幼児) ふりかけごはん (乳児) ハンバーグ チーズ揚げ (乳児) かぶとの春巻き (幼児) ゆで野菜 味噌汁 いちご 麦茶	誕生会パフェ  麦茶	牛乳 小魚 豚ひき肉 鮭 わかめ チーズ 海苔 牛豚合いびき肉 豆腐 ハム	精白米 サラダ油 パン粉 春巻きの皮 じゃがいも 餃子の皮 アイスクリーム (幼児) コーンフレーク ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン こねぎ なめこ いちご オレンジ バナナ キウイフルーツ	塩 ソース ケチャップ 醤油 みりん 砂糖 カレールウ だし 味噌 マヨネーズ
17 ・ 31	金	牛乳  小魚	食パン (2歳以上バター) ローストチキン アスパラガスサラダ スープ グレープフルーツ 牛乳	おにぎり  麦茶	牛乳 小魚 食パン 鶏モモ肉 ハム しらす わかめ	食パン サラダ油 バター 精白米	玉ねぎ 生姜 キャベツ アスパラガス きゅうり 人参 コーン えのき グレープフルーツ 白菜	みりん 醤油 砂糖 酢 塩 フイヨン 鶏がら
18	土	牛乳  小魚	ごはん ツナ焼き 小松菜のおひたし 味噌汁 バナナ 麦茶	ビスケット せんべい  牛乳	牛乳 小魚 ツナ 鶏卵 油揚げ かつお節	精白米 小麦粉 片栗粉 ビスケット せんべい	ねぎ 小松菜 人参 ニラ しめじ もやし バナナ	味噌 醤油 だし めんつゆ
20	月	牛乳  小魚	中華丼 チキンサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	バナナ蒸しパン  牛乳	牛乳 小魚 竹輪 豚ロース肉 わかめ 鶏ささみ肉 鶏卵	精白米 片栗粉 ごま油 サラダ油 練乳 ホットケーキミックス	人参 白菜 玉ねぎ 生姜 しいたけ きゅうり もやし 小松菜 えのき キウイフルーツ	鶏がら だし 醤油 砂糖 酢 味噌
25	土	牛乳  小魚	ハッシュドポーク わかめサラダ スープ オレンジ 麦茶	ドーナツ  牛乳	牛乳 小魚 わかめ 豚ロース肉	精白米 サラダ油 マロニー ごま油 ドーナツ	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン 大根 ねぎ オレンジ	ハヤシルウ 醤油 酢 砂糖 塩 鶏がら フイヨン
27	月	牛乳  小魚	ちゃんぽんうどん チキンナゲット バナナ 麦茶	バームクーヘン  牛乳	牛乳 小魚 豚モモ肉 竹輪 チキンナゲット	うどん ごま油 バームクーヘン	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし バナナ	醤油 鶏がら かつおだし ケチャップ
30	木	牛乳  小魚	ごはん 焼き魚 (鯖) スナッペンどう 具だくさん豚汁 メロン 麦茶	フルーツリッツ  牛乳	牛乳 小魚 豚バラ肉 鯖 豆腐	精白米 じゃがいも クラッカー ホイップクリーム	スナッペンどう 大根 人参 しめじ ごぼう ねぎ メロン オレンジ キウイフルーツ バナナ	塩 だし 味噌 マヨネーズ 砂糖

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。  
♡15日はウエルカムランチです。  
☆16日は誕生会メニューです。

<今月の平均栄養素量>

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1〜2歳児	480kcal	19.6g	14.1g
3〜5歳児	590kcal	24.5g	17.2g



**ごはん食**

吸収に時間がかかるため、はらもちが  
良いごはん食。エネルギーの持久性もあ  
ります。みそ汁やのりをいっしょに食べる  
と、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

**パン食**

消化が早いパン食は、即効性のあるエ  
ネルギー源。手軽に用意できるのも嬉し  
いところ。サラダをいっしょに食べる  
とビタミンもとれます。海藻サラダにする  
と、ミネラルも豊富にとれますよ。

