

日	曜日	未満児おやつ	給食 こんだて	給食の主な材料と はたらき			1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	3時おやつ	
				赤のたべもの 体をつくる	黄色のたべもの 力や体温になる	緑のたべもの 体の調子をととのえる						
1	月	お茶 スティック クゼリー	ごはん 牛乳 なすと厚揚げの 肉みそがらめ ゆかりあえ	生乳 生揚げ ふたひき肉	こめ おおむぎ 植物油 車糖	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん キャベツ りょくどうもやし きゅうり	379	13.9	14.4	0.9	★コーンフレークおこし	
2	火	お茶 チーズ	黒糖食パン 牛乳 ジャーマン ポテト ラタトゥイユ	生乳 ベーコン ふたばら	食パン 植物油 じゃがいも	たまねぎ にんにく スズキニ にんじん 青ピーマン 黄ピーマン なす トマト 缶詰	438	14.5	21.0	2.4	★きなこバナナ	
3	水	お茶 ウエハース	ごはん 牛乳 カジキの甘酢ソース とうもろこし そろめん汁	生乳 めかじき	こめ おおむぎ でん粉 植物油 車糖 そろめん・ひやむぎ	スイートコーン オクラ なす にんじん えだまめ	383	15.5	10.7	1.6	・元氣ヨーグルト ・リッツ	
4	木	お茶 たまご ポーロ	◆誕生会◆ 五色ライス 牛乳 チキンソテー いそがあえ メロン	しろさけ 乾燥わかめ 生乳 とりもも〔若鶏肉〕 あまのり	こめ 植物油 車糖 米粉	にんにく キャベツ りょくどう もやし こまつな にんじん メロン	402	18.4	13.4	1.0	★のりしお ポテト	
5	金	お茶 せんべい	◆ひつじ組お楽しみ保育◆ ジャージャー麺 牛乳 ナムル風おひたし	ふたひき肉 生乳	中華めん 車糖 植物油 でん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 生しいたけ キャベツ りょくどうもやし チンゲンサイ きゅうり	407	18.1	12.7	2.5	・バニラアイス	
6	土	土曜保育・お弁当を持参ください。										
7	日	待ちにまったひつじ組とゆり組の夏の行事がありますね。 給食室も気合いを入れてがんばります！										
8	月	お茶 小魚	◆七夕献立◆ 三色そばろし 牛乳 天の川汁 お祝いクレープ	とりひき肉 凍り豆腐 あまのり 生乳	こめ おおむぎ 車糖 焼きさ 緑豆はるさめ クレープ	にんじん こまつな オクラ スイートコーン 缶詰	416	14.5	11.3	1.3	・ほしたべよ ・カルピス	
9	火	お茶 スティック クゼリー	コッパン 牛乳 ピザハーグ 夏野菜スープ	生乳 ふたひき肉 とりひき肉 凍り豆腐 ナチュラルチーズ	コッパン 植物油 でん粉	たまねぎ 青ピーマン にんじん なす スズキニ えだまめ スイートコーン 缶詰 オクラ	434	22.6	18.8	2.2	・オレンジ ・きなこもち せんべい	
10	水	お茶 ビスケット	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 野菜の甘酢あえ	生乳 ふたもも 生揚げ	こめ おおむぎ 植物油 じゃがいも 車糖	たまねぎ にんじん キャベツ りょくどうもやし きゅうり	426	18.3	11.6	1.7	★ピーチゼリー	
11	木	お茶 ウエハース	ごはん 牛乳 かわいいの漬け焼き きゅうりのさっぱり和え かみなり汁	生乳 まがれい 豆腐	こめ おおむぎ 車糖 植物油 じゃがいも	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん こぼろ 生しいたけ	328	16.7	7.2	1.3	★ゆかりスパゲティ	
12	金	お茶 せんべい	しょうゆラーメン 牛乳 魚肉フライ ツナとわかめのサラダ	生乳 魚肉ソーセージ まぐろ 缶詰 乾燥わかめ	中華めん 薄力粉 パン粉 こま 植物油 車糖	きゅうり キャベツ りょくどうもやし にんじん	499	19.3	17.6	3.2	★ココアラスク	
13	土	土曜保育・給食は園で用意します。										
14	日	海の日										
15	月	お茶 たまご ポーロ	コッパン 牛乳 タントリーチキン フロッコリー ひき肉と春雨のスープ	生乳 とりもも〔若鶏肉〕 豆腐 とりひき肉	コッパン 車糖 緑豆はるさめ	レモン にんにく フロッコリー たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ	365	19.7	15.0	2.1	★もちもち チーズパン	
17	水	お茶 ビスケット	スパゲティ夏野菜のミートソース 牛乳 コールスロー バナナ	ふたひき肉 生乳 ハム	マカロニ・スパゲティ 植物油	にんにく たまねぎ なす スズキニ 青ピーマン トマト 缶詰 キャベツ にんじん スイートコーン バナナ	420	17.0	14.9	1.9	・つぶつぶベジ タブル	
18	木	お茶 チーズ	ごはん 牛乳 のりしおから揚げ ミニトマト 夏の豚汁	生乳 とりもも〔若鶏肉〕 あおさ ふたもも	こめ おおむぎ 車糖 植物油 じゃがいも	しょうが にんにく ミニトマト たまねぎ なす にんじん オクラ えだまめ	454	18.5	18.1	1.4	・ヤクルト ・ホームパイ	
19	金	お茶 ウエハース	◆ゆり組お泊り保育◆ ハヤシライス 牛乳 枝豆サラダ	ふたもも 生乳	こめ おおむぎ 植物油 車糖 ハヤシルウ	たまねぎ にんじん トマト 缶詰 えだまめ キャベツ りょくどうもやし きゅうり	428	15.6	13.7	2.0	★さつまいも スティック	
20	土	土曜保育・弁当を持参ください。										
21	日	暑い夏に負けないように、体力をつけて乗り切りましょう★										
22	月	お茶 たまご ポーロ	ごはん 牛乳 みそ焼き肉 ひじきのサラダ すいか	生乳 ふたもも ほしひじき 焼き竹輪	こめ おおむぎ 植物油 車糖	にら にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りょくどうもやし すいか	375	17.9	10.8	1.1	★牛乳寒天	
23	火	お茶 せんべい	コッパン 牛乳 白身魚フライ せん切りキャベツ 豆乳コーンスープ	生乳 ベーコン 豆乳	コッパン 植物油 じゃがいも でん粉	キャベツ にんじん たまねぎ スイートコーン 缶詰	446	18.4	16.0	2.6	・パピコアイス	
24	水	お茶 スティック クゼリー	◆土用の丑の日◆ さんまのかば焼き丼 牛乳 豆腐のすまし汁	あまのり さんま 生乳 豆腐 乾燥わかめ	こめ でん粉 米粉 植物油 車糖	たまねぎ えのきだけ	435	15.1	18.0	1.2	・バナナ ・マスカット ジョア	
25	木	お茶 ビスケット	ごはん 牛乳 さけのレモンじょうゆ焼き 塩きゅうり 五目汁	生乳 ぎんざけ	こめ おおむぎ 車糖 じゃがいも	レモン きゅうり だいこん にんじん はくさい えのきだけ	332	14.8	9.3	1.2	★じゃこチーズ トースト	
26	金	お茶 小魚	サラダうどん 牛乳 揚げぎょうざ	ハム あまのり 生乳	うどん 植物油 ぎょうざ	きゅうり キャベツ にんじん	361	13.4	10.9	3.0	★ブルーベリー ヨーグルト	
27	土	土曜保育・給食は園で用意します。										
28	日	暑い夏に負けないように、体力をつけて乗り切りましょう★										
29	月	お茶 ウエハース	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 こまあえ	生乳 とりひき肉	こめ おおむぎ 植物油 車糖 こま	西洋かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ りょくどうもやし ほうれんそう	408	15.2	11.2	1.1	★ツナサンド	
30	火	お茶 せんべい	ドライカレー 牛乳 フルーツポンチ	ふたひき肉 ソーセージ 生乳	こめ 植物油 カレールウ	たまねぎ にんじん にんにく 青ピーマン みかん 缶詰 もも 缶詰 バナナ	420	12.4	11.7	1.1	・チーズ ★スティック きゅうり	
31	水	お茶 たまご ポーロ	コッパン 牛乳 厚揚げと豚肉の トマト煮 コーンサラダ	生乳 生揚げ ふたもも	コッパン 植物油 車糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト 缶詰 スイートコーン 缶詰 キャベツ りょくどうもやし きゅうり	385	18.8	14.8	2.2	★わかめおに ぎり	
							給食での栄養素の平均 (3歳以上児)	409	16.6	13.2	1.9	

- ◆都合により献立を変更することがあります。
- おやつについても人数の変動により変更があります。ご了承ください。
- ◆ごはんは押し麦を入れて麦ごはんにしています。
- ◆おやつ欄の★(ほしマーク)は、給食室で手作りするおやつです。
- ◆未満児は、内臓の働きや咀嚼力などがまだ未熟なため、栄養素の摂取量が3歳以上児よりも少なくなります。