



月曜日			火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																										
午前			1	麦茶、鉄入りウエハース	2	鉄入り牛乳	3	ドリンクヨーグルト	4	牛乳	5	麦茶、ぼたぼた焼																									
昼食			ご飯 納豆のみそ炒め かぼちゃの甘煮 あげとしめじのみそ汁 バナナ		ご飯 さばのおろし煮 ひじきの煮物 つぶし大豆のみそ汁 りんご		わかめご飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 豆腐のごまネーズ 青菜のすまし汁 バナナ		カレーライス 切干し大根のサラダ おくらスープ オレンジ		コーンラーメン ピーマンとソーセージのソテー チーズ バナナ																										
午後			牛乳、ココナッツサブレ		牛乳、ココア蒸しパン		牛乳、ぼたぼた焼き		牛乳、ギリッシュ アスパラガス		麦茶、食べっこどうぶつ																										
午前	7	牛乳	8	麦茶、ビスケット	9	牛乳	10	ぶどうジュース	11	牛乳	12	麦茶、白い風船																									
昼食	七夕そうめん 鮭の西京焼き 麩とえのきのすまし汁 グレープフルーツ		ご飯 さばの塩焼き さつまいもサラダ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁 バナナ		ご飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 豆腐のすり流し汁 キウイフルーツ		ご飯 ぶりの煮つけ ひじきの煮物 さつまいもと豚肉のみそ汁 バナナ		肉みそうどん きゅうりの酢の物 オレンジ		鶏肉の照り焼き丼 凍り豆腐とにんじんの煮物 豆腐と青菜のすまし汁 バナナ																										
午後	牛乳、お星さまジャムサンド		牛乳、ぱりんこ		牛乳、ゆでとうもろこし		牛乳、鉄入りウエハース		牛乳、鶏ひじきごはん		麦茶、ホームパイ																										
午前	14	牛乳	15	麦茶、カルシウムせん	16	牛乳	17	野菜ジュース	18	牛乳	19	麦茶、ぱりんこ																									
昼食	食パン きのこハヤシシチュー ブロッコリーサラダ りんご		ビーンズライス きゅうりのゆかりあえ コンソメスープ オレンジ		ご飯 レバーのオーロラソースがけ ブロッコリーのゴママヨあえ 豆腐のすまし汁 バナナ		ご飯 コーンハンバーグ 枝豆の白あえ わかめとかにかまの中華スープ りんご		食育ごはん 豚肉の油淋ソース炒め 冬瓜のかに風味あん コンソメポテト かぼちゃと揚げの味噌汁 パン		焼きそば 野菜スープ チーズ バナナ																										
午後	牛乳、人参ケーキ		牛乳、味しらべ		牛乳、白い風船		牛乳、鉄入りウエハース		麦茶、フルーツヨーグルト		麦茶、ギンピスアスパラガス																										
午前	21		22	麦茶、ぼたぼた焼き	23	牛乳	24	りんごジュース	25	牛乳	26	麦茶、ぼたぼた焼き																									
昼食	海の日		ご飯 さけの塩焼き 炒り豆腐 切り干し大根のみそ汁 バナナ		クリームスパゲッティ ゆでブロッコリー わかめスープ グレープフルーツ		食パン 豆腐のミートソースがけ ベイクドじゃが キノコとオクラのスープ バナナ		ご飯 鶏肉のコーン焼き 卵の花 たらとえのきのすまし汁 キウイフルーツ		カレーうどん きゅうりの中華風サラダ チーズ バナナ																										
午後			牛乳、星たべよ		牛乳、きな粉トースト		牛乳、塩昆布おにぎり		牛乳、ぱりんこ		麦茶、鉄入りウエハース																										
午前	28	牛乳	29	麦茶、味しらべ	30	牛乳	31	オレンジジュース	<table><tr><td></td><td>1人1日 - kcal</td><td>たんぱく ｇ</td><td>脂質 ｇ</td><td>食塩 ｇ</td></tr><tr><td>3才以上児</td><td>550</td><td>22.4</td><td>18.2</td><td>1.8</td></tr><tr><td>目標量</td><td>562</td><td>22.5</td><td>15.6</td><td>1.6</td></tr><tr><td>3才未満児</td><td>449</td><td>18.1</td><td>14.8</td><td>1.5</td></tr><tr><td>目標量</td><td>452</td><td>18.1</td><td>12.6</td><td>1.3</td></tr></table>					1人1日 - kcal	たんぱく ｇ	脂質 ｇ	食塩 ｇ	3才以上児	550	22.4	18.2	1.8	目標量	562	22.5	15.6	1.6	3才未満児	449	18.1	14.8	1.5	目標量	452	18.1	12.6	1.3
	1人1日 - kcal	たんぱく ｇ	脂質 ｇ	食塩 ｇ																																	
3才以上児	550	22.4	18.2	1.8																																	
目標量	562	22.5	15.6	1.6																																	
3才未満児	449	18.1	14.8	1.5																																	
目標量	452	18.1	12.6	1.3																																	
昼食	マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ キウイフルーツ		わかめうどん 豚肉のしょうが焼き バナナ		ご飯 ぶりの照り焼き マカロニサラダ なすのみそ汁 りんご		ご飯 ツナじゃが 小松菜のごま和え たまごスープ バナナ																														
午後	牛乳、ホームパイ		牛乳、ゆかりしらすおにぎり		牛乳、ぼたぼた焼き		牛乳、星たべよ																														

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。
☆旬の食材であるえだまめ、きゅうり、とうがん、トマト、ナスなどを献立に取り入れています。夏野菜には、体を冷やす効果や日焼けした肌を回復させる働きが期待できます。



7月7日は
七夕献立です★

暑い日にも食べやすい豆腐に、
七夕らしくお星さまをちりばめ、
七夕を味わいます★☆☆





	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前			1	麦茶、小魚せんべい	2	鉄入り牛乳	3	ドリンクヨーグルト	4	牛乳	5	麦茶、小魚せんべい
昼食			軟飯 納豆のみそ炒め かぼちゃの甘煮 あげとしめじのみそ汁 バナナ		軟飯 さばのおろし煮 ひじきの煮物 つぶし大豆のみそ汁 りんご		わかめご飯(軟飯) じゃが芋と鶏肉の煮物 豆腐のごまネーズ 青菜のすまし汁 バナナ		カレーライス 切干し大根のサラダ おくらスープ オレンジ		コーンラーメン ピーマンとソーセージのソテー バナナ	
午後			牛乳、かぼちゃクッキー		牛乳、豆乳蒸しパン		牛乳、ハイハイ		牛乳、ミルクウエハース		麦茶、動物ビスケット	
午前	7	牛乳	8	麦茶、かぼちゃクッキー	9	牛乳	10	ぶどうジュース	11	牛乳	12	麦茶、ハイハイ
昼食	七夕そうめん 鮭の西京焼き 麩とえのきのすまし汁 グレープフルーツ		軟飯 さばの塩焼き さつまいもサラダ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁 バナナ		軟飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 豆腐のすり流し汁 キウイフルーツ		軟飯 ぶりの煮つけ ひじきの煮物 さつまいもと豚肉のみそ汁 バナナ		肉みそうどん きゅうりとわかめの和え物 オレンジ		鶏肉の照り焼き丼 凍り豆腐とにんじんの煮物 豆腐と青菜のすまし汁 バナナ	
午後	麦茶、フルーツヨーグルト		牛乳、ハイハイ		牛乳、ゆでとうもろこし		牛乳、ひじきせんべい		牛乳、鶏ひじきごはん(軟飯)		麦茶、ひじきせんべい	
午前	14	牛乳	15	麦茶、ひじきせんべい	16	牛乳	17	野菜ジュース	18	牛乳	19	麦茶、ひじきせんべい
昼食	食パン きのこハヤシシチュー ブロッコリーサラダ りんご		ビーンズライス きゅうりのゆかりあえ コンソメスープ オレンジ		ご飯 レバーのオーロラソースがけ ブロッコリーのゴママヨあえ 豆腐のすまし汁 バナナ		軟飯 コーンハンバーグ 枝豆の白あえ わかめとかにかまの中華スープ りんご		軟飯 豚肉と冬瓜のトロミ煮 かぼちゃのこんがり焼き きな粉風味 キャベツと人参のみ味噌汁 オレンジ		焼きそば チーズ 野菜スープ バナナ	
午後	牛乳、人参ケーキ		牛乳、どうぶつビスケット		牛乳、ハイハイ		牛乳、かぼちゃクッキー		牛乳、ひじきせんべい		麦茶、ミルクウエハース	
午前	21		22	麦茶、ウエハース	23	牛乳	24	りんごジュース	25	牛乳	26	麦茶、ひじきせんべい
昼食	海の日		軟飯 さけの塩焼き 炒り豆腐 切り干し大根のみそ汁 バナナ		クリームスパゲッティ ゆでブロッコリー わかめスープ グレープフルーツ		食パン 豆腐のミートソースがけ ベイクドじゃが キノコとオクラのスープ バナナ		軟飯 鶏肉のコーン焼き 卵の花 たらとえのきのすまし汁 キウイフルーツ		カレーうどん きゅうりの中華風サラダ バナナ	
午後			牛乳、ひじきせんべい		牛乳、きな粉トースト		牛乳、塩昆布おにぎり		牛乳、きな粉トースト		麦茶、ハイハイ	
午前	28	牛乳	29	麦茶、小魚せんべい	30	牛乳	31	オレンジジュース				
昼食	マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ キウイフルーツ		わかめうどん 豚肉のしょうが焼き バナナ		軟飯 ぶりの照り焼き マカロニサラダ なすのみそ汁 りんご		軟飯 ツナじゃが 小松菜のごま和え えのきスープ バナナ					
午後	牛乳、バナナクッキー		牛乳、しらすおにぎり		牛乳、小魚せんべい		牛乳、ハイハイ					

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。
 ☆旬の食材であるえだまめ、きゅうり、とうがん、トマト、ナスなどを献立に取り入れています。夏野菜には、体を冷やす効果や日焼けした肌を回復させる働きが期待できます。
 ☆ミルクは個人に合わせて提供します。



7月7日は
七夕献立です★

暑い日にも食べやすいそうめんに、
七夕らしくお星さまをちりばめ、
七夕を味わいます☆☆☆





	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前			1	麦茶、ヨーグルト	2	麦茶、ヨーグルト	3	麦茶、ヨーグルト	4	麦茶、ヨーグルト	5	麦茶、小魚せんべい
昼食			5倍粥 納豆のみそ炒め 白菜のすまし汁 バナナ ミルク	5倍粥 さけのおろし煮 つぶし大豆のみそ汁 りんご ミルク		5倍粥 じゃが芋と鶏肉の煮物 凍り豆腐とほうれん草のみそ汁 バナナ ミルク		5倍粥 ポトフ 豆腐のすまし汁 オレンジ ミルク		肉やさいうどん ビーマンソテー バナナ ミルク		
午後			ミルク、かぼちゃクッキー		ミルク、ひじきせんべい		ミルク、ハイハイ		ミルク、ウエハース		ミルク、動物ビスケット	
午前	7	麦茶、ヨーグルト	8	麦茶、ヨーグルト	9	麦茶、ヨーグルト	10	麦茶、ヨーグルト	11	麦茶、ヨーグルト	12	麦茶、ハイハイ
昼食	七夕そうめん 鮭の西京焼き 麩とえのきのすまし汁 オレンジ ミルク		5倍粥 鮭のだし煮 さつまいもサラダ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁 バナナ		5倍粥 スタミナ納豆 豆腐のみそ汁 キウイフルーツ ミルク		5倍粥 さけのしょうゆ煮 さつま芋のみそ汁 バナナ ミルク		肉みそうどん きゅうりとわかめの和え物 オレンジ ミルク		5倍粥 鶏肉のとりみ煮 納豆と大根のみそ汁 バナナ ミルク	
午後	ミルク、バナナヨーグルト		ミルク、ハイハイ		ミルク、小魚せんべい		ミルク、ひじきせんべい		ミルク、鶏ひじき粥		ミルク、ひじきせんべい	
午前	14	麦茶、ヨーグルト	15	麦茶、ヨーグルト	16	麦茶、ヨーグルト	17	麦茶、ヨーグルト	18	麦茶、ヨーグルト	19	麦茶、ひじきせんべい
昼食	食パン ポトフ ブロッコリーサラダ りんご ミルク		5倍粥 野菜のトマト煮 コンソメスープ オレンジ ミルク		5倍粥 レバーと芋の甘辛煮 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ ミルク		5倍粥 ハンバーグ 枝豆の白あえ りんご ミルク		5倍粥 豚肉と冬瓜のトロミ煮 かぼちゃのこんがり焼き きな粉風味 キャベツと人参のみ味噌汁 オレンジ ミルク		5倍粥 そぼろ煮 じゃがいものみそ汁 バナナ ミルク	
午後	ミルク、かぼちゃクッキー		ミルク、どうぶつビスケット		ミルク、ミルクウエハース		ミルク、ハイハイ		ミルク、ひじきせんべい		ミルク、小魚せんべい	
午前	21		22	麦茶、ヨーグルト	23	麦茶、ヨーグルト	24	麦茶、ヨーグルト	25	麦茶、ヨーグルト	26	麦茶、ひじきせんべい
昼食	海の日		5倍粥 さけ煮 炒り豆腐 たまねぎのみそ汁 バナナ		クリームスパゲッティ ゆでブロッコリー わかめスープ オレンジ ミルク		5倍粥 豆腐のそぼろあん ツナとほうれん草のスープ バナナ ミルク		5倍粥 鶏肉のコーンクリーム煮 たらとえのきのすまし汁 りんご ミルク		肉うどん きゅうりの中華風サラダ バナナ ミルク	
午後			ミルク、ひじきせんべい		ミルク、ミルクウエハース		ミルク、小魚せんべい		ミルク、きな粉トースト		ミルク、ハイハイ	
午前	28	麦茶、ヨーグルト	29	麦茶、ヨーグルト	30	麦茶、ヨーグルト	31	麦茶、ヨーグルト				
昼食	5倍粥 マーボー豆腐 はるさめスープ オレンジ ミルク		わかめうどん 豚肉の照り焼き バナナ ミルク		5倍粥 鮭の照り焼き マカロニサラダ なすのみそ汁 りんご		5倍粥 ツナじゃが えのきのスープ バナナ					
午後	ミルク、バナナクッキー		ミルク、しらす粥		ミルク、小魚せんべい		ミルク、ハイハイ					

☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
☆ミルクはお昼と午後おやつに提供します。





	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前			1	麦茶、ヨーグルト	2	麦茶、ヨーグルト	3	麦茶、ヨーグルト	4	麦茶、ヨーグルト	5	麦茶、小魚せんべい
昼食			7倍粥 納豆 白菜のすまし汁 バナナ ミルク		7分粥 さけのおろし煮 たまねぎスープ りんご ミルク		7倍粥 じゃが芋と鶏肉のだし煮 凍り豆腐とほうれん草のすまし汁 バナナ ミルク		7倍粥 ポトフ 豆腐のすまし汁 オレンジ ミルク		肉やさいうどん バナナ ミルク	
午後			ミルク、小魚せんべい		ミルク、ひじきせんべい		ミルク、ハイハイ		ミルク、ハイハイ		ミルク、ひじきせんべい	
午前	7	麦茶、ヨーグルト	8	麦茶、ヨーグルト	9	麦茶、ヨーグルト	10	麦茶、ヨーグルト	11	麦茶、ヨーグルト	12	麦茶、ハイハイ
昼食	七夕そうめん 鮭の西京焼き 麩と豆腐のすまし汁 オレンジ ミルク		7倍粥 鮭のだし煮 さつまいもサラダ バナナ ミルク		7倍粥 納豆 たまねぎのすまし汁 オレンジ ミルク		7倍粥 さけ煮 さつま芋のすまし汁 バナナ ミルク		肉みそうどん きゅうりの和え物 オレンジ ミルク		7倍粥 納豆 大根のすまし汁 バナナ ミルク	
午後	ミルク、バナナヨーグルト		ミルク、ハイハイ		ミルク、小魚せんべい		ミルク、ひじきせんべい		ミルク、鶏ささみと人参粥		ミルク、ひじきせんべい	
午前	14	麦茶、ヨーグルト	15	麦茶、ヨーグルト	16	麦茶、ヨーグルト	17	麦茶、ヨーグルト	18	麦茶、ヨーグルト	19	麦茶、ひじきせんべい
昼食	パン粥 ポトフ ブロッコリー煮 りんご ミルク		7倍粥 野菜のトマト煮 コンソメスープ オレンジ ミルク		7倍粥 野菜の煮物 豆腐のすまし汁 バナナ ミルク		7倍粥 豆腐の野菜煮 枝豆の煮物 りんご ミルク		7倍粥 ささみの野菜煮 キャベツとトマトのスープ オレンジ ミルク		7倍粥 野菜のとりみ煮 凍り豆腐のすまし汁 バナナ ミルク	
午後	ミルク、小魚せんべい		ミルク、小魚せんべい		ミルク、ひじきせんべい		ミルク、ハイハイ		ミルク、ひじきせんべい		ミルク、小魚せんべい	
午前	21		22	麦茶、ヨーグルト	23	麦茶、ヨーグルト	24	麦茶、ヨーグルト	25	麦茶、ヨーグルト	26	麦茶、ひじきせんべい
昼食	海の日		7倍粥 さけ煮 炒り豆腐 たまねぎのみそ汁 バナナ		和風スパゲッティ ブロッコリー煮 野菜スープ オレンジ ミルク		7倍粥 豆腐のあんかけ ジャガイモのスープ バナナ ミルク		7倍粥 鶏肉のとりみ煮 にんじんのすまし汁 りんご ミルク		肉野菜うどん バナナ ミルク	
午後			ミルク、ひじきせんべい		ミルク、ハイハイ		ミルク、小魚せんべい		ミルク、パン粥		ミルク、ハイハイ	
午前	28	麦茶、ヨーグルト	29	麦茶、ヨーグルト	30	麦茶、ヨーグルト	31	麦茶、ヨーグルト				
昼食	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 じゃがいものすまし汁 オレンジ ミルク		肉野菜うどん りんご ミルク		7倍粥 鮭の野菜だし煮 たまねぎのすまし汁 バナナ ミルク		7分粥 ツナじゃが えのきのスープ バナナ ミルク					
午後	ミルク、小魚せんべい		ミルク、しらす7倍粥		ミルク、小魚せんべい		ミルク、ひじきせんべい					

☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

☆ミルクはお昼と午後おやつに提供します。





月曜日			火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																										
午前			1	麦茶、鉄入りウエハース	2	鉄入り牛乳	3	ドリンクヨーグルト	4	牛乳	5	麦茶、せんべい																									
昼食			ご飯 納豆のみそ炒め かぼちゃの甘煮 あげとしめじのみそ汁 バナナ		ご飯 さばのおろし煮 ひじきの煮物 つぶし大豆のみそ汁 りんご		わかめご飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 豆腐のごまネース 青菜のすまし汁 バナナ		カレーライス 切干し大根のサラダ おくらスープ オレンジ		コーンラーメン ピーマンとソーセージのソテー チーズ バナナ																										
午後			牛乳、せんべい		牛乳、バナナ		牛乳、せんべい		牛乳、ギョーザ アスパラガス		麦茶、クッキー																										
午前	7	牛乳	8	麦茶、ビスケット	9	牛乳	10	ぶどうジュース	11	牛乳	12	麦茶、白い風船																									
昼食	七夕そうめん 鮭の西京焼き 麩とえのきのすまし汁 グレープフルーツ		ご飯 さばの塩焼き さつまいもサラダ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁 バナナ		ご飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 豆腐のすり流し汁 キウイフルーツ		ご飯 ぶりの煮つけ ひじきの煮物 さつまいもと豚肉のみそ汁 バナナ		ご飯 肉野菜炒め きゅうりの酢の物 オレンジ		鶏肉の照り焼き丼 凍り豆腐とにんじんの煮物 豆腐と青菜のすまし汁 バナナ																										
午後	麦茶、フルーツヨーグルト		牛乳、せんべい		牛乳、ゆでとうもろこし		牛乳、クッキー		牛乳、鶏ひじきごはん		麦茶、せんべい																										
午前	14	牛乳	15	麦茶、カルシウムせん	16	牛乳	17	野菜ジュース	18	牛乳	19	麦茶、ぱりんこ																									
昼食	食パン きのこハヤシシチュー ブロッコリーサラダ りんご		ビーンズライス きゅうりのゆかりあえ コンソメスープ オレンジ		ご飯 レバーのオーロラソースがけ ブロッコリーのゴママヨあえ 豆腐のすまし汁 バナナ		ご飯 コーンハンバーグ 枝豆の白あえ わかめとかにかまの中華スープ りんご		食育ごはん 豚肉の油淋ソース炒め 冬瓜のかに風味あん コンソメポテト かぼちゃと揚げの味噌汁 パン		焼きそば チーズ 野菜スープ バナナ																										
午後	牛乳、うす焼きせんべい		牛乳、クッキー		牛乳、白い風船		牛乳、人参ケーキ		麦茶、フルーツヨーグルト		麦茶、クッキー																										
午前	21		22	麦茶、ぼたぼた焼き	23	牛乳	24	りんごジュース	25	牛乳	26	麦茶、せんべい																									
昼食	海の日		ご飯 さけの塩焼き 炒り豆腐 切り干し大根のみそ汁 バナナ		クリームスパゲッティ ゆでブロッコリー わかめスープ グレープフルーツ		ご飯 豆腐のミートソースがけ ベイクドじゃが キノコとオクラのスープ バナナ		ご飯 鶏肉のコーン焼き 卵の花 たらとえのきのすまし汁 キウイフルーツ		カレーうどん きゅうりの中華風サラダ チーズ バナナ																										
午後			牛乳、クッキー		牛乳、塩昆布おにぎり		牛乳、ぱりんこ		牛乳、きなこトースト		麦茶、クッキー																										
午前	28	牛乳	29	麦茶、味しらべ	30	牛乳	31	オレンジジュース	<table><tr><th></th><th>1日分 - kcal</th><th>たんぱく g</th><th>脂質 g</th><th>食塩 g</th></tr><tr><td>3才以上児</td><td>550</td><td>22.4</td><td>18.2</td><td>1.8</td></tr><tr><td>目標量</td><td>562</td><td>22.5</td><td>15.6</td><td>1.6</td></tr><tr><td>3才未満児</td><td>449</td><td>18.1</td><td>14.8</td><td>1.5</td></tr><tr><td>目標量</td><td>452</td><td>18.1</td><td>12.6</td><td>1.3</td></tr></table>					1日分 - kcal	たんぱく g	脂質 g	食塩 g	3才以上児	550	22.4	18.2	1.8	目標量	562	22.5	15.6	1.6	3才未満児	449	18.1	14.8	1.5	目標量	452	18.1	12.6	1.3
	1日分 - kcal	たんぱく g	脂質 g	食塩 g																																	
3才以上児	550	22.4	18.2	1.8																																	
目標量	562	22.5	15.6	1.6																																	
3才未満児	449	18.1	14.8	1.5																																	
目標量	452	18.1	12.6	1.3																																	
昼食	マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ キウイフルーツ		わかめうどん 豚肉のしょうが焼き りんご		ご飯 ぶりの照り焼き マカロニサラダ なすのみそ汁 バナナ		ご飯 ツナじゃが 小松菜のごま和え 中華スープ オレンジ																														
午後	牛乳、ホームパイ		豆乳、ゆかりしらすおにぎり		牛乳、ぼたぼた焼き		牛乳、星たべよ																														

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。
☆旬の食材であるえだまめ、きゅうり、とうがん、トマト、ナスなどを献立に取り入れています。夏野菜には、体を冷やす効果や日焼けした肌を回復させる働きが期待できます。



7月7日は
七夕献立です★

暑い日にも食べやすいそうめんに、七夕らしくお星さまをちりばめ、七夕を味わいます☆☆☆





	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																										
午前			1	麦茶、ヨーグルト	2	鉄入り牛乳	3	ドリンクヨーグルト	4	牛乳	5	麦茶、ヨーグルト																									
昼食			ご飯 納豆のみそ炒め かぼちゃの甘煮 あげとしめじのみそ汁 バナナ	ご飯 さばのおろし煮 ひじきの煮物 つぶし大豆のみそ汁 りんご		わかめご飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 豆腐のごまネーズ 青菜のすまし汁 バナナ		カレーライス 切干し大根のサラダ おくらスープ オレンジ		ご飯 具だくさんスープ ピーマンとソーセージのソテー チーズ バナナ																											
午後			牛乳、せんべい		牛乳、バナナ		牛乳、せんべい		牛乳、せんべい		麦茶、せんべい																										
午前	7	牛乳	8	麦茶、ヨーグルト	9	牛乳	10	ぶどうジュース	11	牛乳	12	麦茶、ヨーグルト																									
昼食	七夕ごはん 鮭の西京焼き えのきのすまし汁 グレープフルーツ		ご飯 さばの塩焼き さつまいもサラダ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁 バナナ		ご飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 豆腐のすり流し汁 キウイフルーツ		ご飯 ぶりの煮つけ ひじきの煮物 さつまいもと豚肉のみそ汁 バナナ		ご飯 肉野菜炒め きゅうりの酢の物 オレンジ		鶏肉の照り焼き丼 凍り豆腐とにんじんの煮物 豆腐と青菜のすまし汁 バナナ																										
午後	麦茶、フルーツヨーグルト		牛乳、せんべい		牛乳、ゆでとうもろこし		牛乳、せんべい		牛乳、鶏ひじきごはん		麦茶、せんべい																										
午前	14	牛乳	15	麦茶、せんべい	16	牛乳	17	野菜ジュース	18	牛乳	19	麦茶、せんべい																									
昼食	ハヤシライス ブロッコリーサラダ りんご		ビーンズライス きゅうりのゆかりあえ コンソメスープ オレンジ		ご飯 レバーのオーロラソースがけ ブロッコリーのゴママヨあえ 豆腐のすまし汁 バナナ		ご飯 コーンハンバーグ 枝豆の白あえ わかめとかにかまの中華スープ りんご		食育ごはん 豚肉の油淋ソース炒め 冬瓜のかに風味あん コンソメポテト かぼちゃと揚げの味噌汁 パン		焼きそば チーズ 野菜スープ バナナ																										
午後	牛乳、せんべい		牛乳、せんべい		牛乳、ヨーグルト		牛乳、キウイフルーツ		麦茶、フルーツヨーグルト		麦茶、ヨーグルト																										
午前	21		22	麦茶、せんべい	23	牛乳	24	りんごジュース	25	牛乳	26	麦茶、せんべい																									
昼食	海の日		ご飯 さけの塩焼き 炒り豆腐 切り干し大根みそ汁 バナナ		ご飯 クリームシチュー ゆでブロッコリー わかめスープ グレープフルーツ		ご飯 豆腐のミートソースがけ ベイクドじゃが キノコとオクラのスープ バナナ		ご飯 鶏肉のコーン焼き 卵の花 たらとえのきのすまし汁 キウイフルーツ		カレーライス きゅうりの中華風サラダ チーズ バナナ																										
午後			牛乳、せんべい		牛乳、塩昆布おにぎり		牛乳、せんべい		牛乳、きな粉バナナ		麦茶、ヨーグルト																										
午前	28	牛乳	29	麦茶、せんべい	30	牛乳	31	オレンジジュース	<table><tr><td></td><td>1歳以下 kcal</td><td>2歳以下 g</td><td>脂質 g</td><td>食塩 g</td></tr><tr><td>3才以上児</td><td>550</td><td>22.4</td><td>18.2</td><td>1.8</td></tr><tr><td>目標量</td><td>562</td><td>22.5</td><td>15.6</td><td>1.6</td></tr><tr><td>3才未満児</td><td>449</td><td>18.1</td><td>14.8</td><td>1.5</td></tr><tr><td>目標量</td><td>452</td><td>18.1</td><td>12.6</td><td>1.3</td></tr></table>					1歳以下 kcal	2歳以下 g	脂質 g	食塩 g	3才以上児	550	22.4	18.2	1.8	目標量	562	22.5	15.6	1.6	3才未満児	449	18.1	14.8	1.5	目標量	452	18.1	12.6	1.3
	1歳以下 kcal	2歳以下 g	脂質 g	食塩 g																																	
3才以上児	550	22.4	18.2	1.8																																	
目標量	562	22.5	15.6	1.6																																	
3才未満児	449	18.1	14.8	1.5																																	
目標量	452	18.1	12.6	1.3																																	
昼食	マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ キウイフルーツ		ご飯 油揚げと野菜の旨煮 豚肉のしょうが焼き りんご		ご飯 ぶりの照り焼き ブロッコリーサラダ なすのみそ汁 バナナ		ご飯 ツナじゃが 小松菜のごま和え 中華スープ オレンジ																														
午後	牛乳、せんべい		牛乳、ゆかりしらすおにぎり		牛乳、せんべい		牛乳、せんべい																														

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。
☆旬の食材であるえだまめ、きゅうり、とうがん、トマト、ナスなどを献立に取り入れています。夏野菜には、体を冷やす効果や日焼けした肌を回復させる働きが期待できます。



7月7日は
七夕献立です★

七夕らしくお星さまをちりばめ、
七夕を味わいます☆☆★

