



日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	からだの調子をと とのえるもの	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
1(水)	マカロニ きなこ 牛乳	ごはん 豚肉のカラフル炒め もやしの酢の物 すまし汁	メロンパン風 トースト 牛乳	きな粉 牛乳 豚肉 竹輪 ひじき 豆腐	マカロニ 三温糖 米 じゃが芋 食パン 薄力粉 無塩バター	赤・黄ピーマン 人参 もやし ピーマン 小松菜 にんにく きゅうり 玉ねぎ 葉ねぎ	483kcal 18.2g	585kcal 20.9g
2(木)	グレープ寒天 牛乳	ごはん マーボー豆腐 韓国風サラダ 卵スープ	マラーカオ 牛乳	豆乳 寒天 牛乳 豆腐 豚ひき肉 ハム 味つけのり 若布 鶏卵	三温糖 米 ごま油 片栗粉 白ゴマ コーンスターチ 薄力粉 無塩バター	人参 玉ねぎ にら もやし 小松菜 白ねぎ レーズン	435kcal 18.0g	584kcal 22.9g
3(金)	じゃがバター 牛乳	ごはん たらのパン粉焼き 切干大根の中華和え オクラの味噌汁	ごまチーズ スティック 牛乳	牛乳 たら ひじき 豆腐 鶏卵 豆乳 チーズ	じゃが芋 無塩バター パン粉 米 サラダ油 白ゴマ 薄力粉 ごま油 三温糖 黒ゴマ	パセリ 切り干し大根 人参 きゅうり オクラ 玉ねぎ	430kcal 18.1g	562kcal 23.2g
4(土)	大根スティック 牛乳	豚しらす丼 きゃべつの昆布和え あおさのすまし汁	スイートポテト 牛乳	牛乳 豚肉 豚肉 しらす干し ひじき 塩昆布 豆腐 あおさ 豆乳	米 三温糖 サラダ油 さつまいも 無塩バター	大根 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ キャベツ えのきたけ	436kcal 14.9g	572kcal 18.7g
6(月)	クッキング「りっちゃんの元気サラダ」			きな粉 牛乳 鶏肉 ハム かつお節 塩昆布 豆腐 鶏卵 豆乳	麩 無塩バター 三温糖 米 サラダ油 薄力粉	生姜 キャベツ きゅうり コーン トマト 人参 玉ねぎ 葉ねぎ	463kcal 18.9g	587kcal 23.1g
	きなこ麩ラスク 牛乳	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のケチャップ味噌焼き りっちゃんの元気サラダ	マーブルケーキ 牛乳					
7(火)	七夕会メニュー			牛乳 豚ひき肉 ひじき 豆乳 ツナ缶 セラチン カルピス 寒天	食パン 無塩バター 三温糖 サラダ油 じゃが芋 米 白ゴマ	人参 玉ねぎ レタス 大根 バナナ みかん缶	464kcal 16.4g	567kcal 20.4g
	抹茶ラスク 牛乳	お星さまカレー レタスサラダ バナナ	七夕ゼリー 牛乳					
8(水)	いちご ヨーグルト	ごはん ラタトゥイユ 豆苗の和え物 キャベツのコンソメスープ	洋風お焼き 牛乳	ヨーグルト 鶏肉 豆腐 竹輪 若布 ハム チーズ 鶏卵 牛乳	いちごジャム 三温糖 米 オリーブ油 マヨネーズ	なす 人参 トマト 玉ねぎ ズッキーニ にんにく もやし 豆苗 キャベツ ピーマン	401kcal 15.9g	562kcal 22.8g
9(木)	じゃがいもの 磯和え 牛乳	ごはん ササミのマヨソテー 南瓜のマリネ レタススープ	レモンヨーグルト マフィン 牛乳	あおのり 牛乳 鶏ささ身 豆乳 ヨーグルト	じゃが芋 米 マヨネーズ 三温糖 サラダ油 薄力粉 無塩バター 粉糖	小松菜 エリンギ 玉ねぎ もやし 葉ねぎ 南瓜 人参 きゅうり レタス レモン果汁 貝割れ大根	431kcal 17.9g	558kcal 23.3g
10(金)	黒糖麩ラスク 牛乳	菜飯 高野豆腐のサラダ レパールのガーリックソテー 豆乳寒天	きな粉クッキー 牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 豆乳 鶏しほ 鶏肉 高野豆腐 ツナ缶 粉寒天 きな粉 鶏卵	麩 無塩バター 黒砂糖 米 ごま油 サラダ油 マヨネーズ 三温糖 薄力粉	小松菜 にんにく キャベツ 白ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし ほうれんそう みか缶	478kcal 20.9g	583kcal 24.8g
11(土)	ころころ さつまいも 牛乳	冷しゃぶパスタ 人参シリシリ 小松菜の味噌汁	コーンむすび 牛乳	牛乳 豚肉 ツナ缶 ひじき 豆腐	さつまいも 三温糖 スバグティ ごま油 米 無塩バター	もやし 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ コーン	439kcal 19.2g	539kcal 24.5g
13(月)	マカロニ みたらし 牛乳	ごはん 回鍋肉 鶏肉の和え物 胡瓜の酢の物 きくらげの中華スープ	ココアプリン 牛乳	牛乳 豚肉 豚肉 かまぼこ 若布 豆乳 セラチン	マカロニ 三温糖 片栗粉 米 ごま油	キャベツ ピーマン 白ねぎ 生姜 きゅうり 小松菜 人参 黒きくらげ 玉ねぎ えのきたけ	419kcal 16.4g	537kcal 20.3g
14(火)	牛乳寒天	刻み枝豆パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ ズッキーニのスープ	和風お焼き 牛乳	牛乳 寒天 きな粉 豆乳 チーズ 鶏肉 ベーコン 味つけのり かつお節 鶏卵	三温糖 強力粉 サラダ油 米 無塩バター じゃが芋 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	枝豆 玉ねぎ 小松菜 トマト缶 人参 きゅうり ズッキーニ	445kcal 17.3g	608kcal 24.9g
15(水)	日本の郷土料理ツアー【富山県】			豆乳 脱脂粉乳 牛乳 豚肉 油あげ 豆腐	薄力粉 三温糖 米 じゃが芋 しらたき サラダ油 無塩バター	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 ピーマン	493kcal 18.1g	594kcal 21.1g
	ミルク蒸しパン 牛乳	ごはん 肉じゃが おすわい ピーマンのすまし汁	キャロットケーキ 牛乳					
16(木)	ボン菓子 牛乳	お誕生会 ★ランチプレート★	グレープムース 牛乳	牛乳 鶏ささ身 鶏ひき肉 鶏卵 チーズ ひじき ヨーグルト セラチン 寒天	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 サラダ油 マヨネーズ 三温糖 生クリーム	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン ネーブル グレープジュース みかん缶詰	515kcal 16.0g	633kcal 19.9g
17(金)	土用の丑の日			豆乳 牛乳 鶏肉 かまぼこ 生揚げ チーズ かつお節	薄力粉 三温糖 うどん ブルーベリージャム 白ゴマ 米	きゅうり 大根 小松菜 梅びしお すいか	459kcal 18.1g	536kcal 21.6g
	ブルーベリー ケーキ 牛乳	冷やしうどん 大根と厚揚げの梅肉和え スイカ	おかかチーズ むすび 牛乳					
18(土)	いちご蒸しパン 牛乳	スタミナ丼 ひじきの煮物 わかめスープ	ちんすこう 牛乳	豆乳 牛乳 豚肉 生揚げ ひじき 豆腐 鶏ささ身 油あげ 若布	薄力粉 三温糖 いちごジャム 米 サラダ油 じゃが芋 ごま油	人参 小松菜 玉ねぎ しめじ 白ねぎ	497kcal 18.6g	581kcal 22.3g
21(火)	チーズトースト 牛乳	ゆかりごはん 豚汁 鶏手羽元の旨煮 ツナマヨ和え	バターケーキ 牛乳	チーズ 牛乳 鶏手羽元 ひじき ツナ缶 豚肉 鶏卵	食パン 米 マヨネーズ さつまいも 薄力粉 三温糖 無塩バター	もやし 人参 小松菜 コーン 大根 ほう 白ねぎ	489kcal 19.0g	589kcal 20.5g
22(水)	おさつバター 牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツポンチ	豆腐きな粉 ドーナツ 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 鶏ささ身 寒天 豆腐 きな粉	さつまいも 無塩バター 米 サラダ油 三温糖 揚げ油 ホットケーキミックス グラニュー糖	小松菜 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり みかん缶 バナナ 缶詰 ナバナ かんたんヨーグルト 人参	537kcal 16.5g	687kcal 21.3g
23(木)	ブルーベリー ヨーグルト	ごはん もやしのナムル 厚揚げのスタミナ炒め レタスの味噌汁	さつま芋蒸しパン 牛乳	ヨーグルト 生揚げ 豚ひき肉 竹輪 ひじき 豆乳 牛乳	ブルーベリージャム 三温糖 米 ごま油 白ゴマ 薄力粉 じゃが芋 薄力粉 さつまいも	人参 小松菜 玉ねぎ しめじ 白ねぎ にら コーン レタス	394kcal 15.4g	553kcal 21.8g
24(金)	土用の丑の日			寒天 牛乳 鶏卵 豆腐 豚肉 かつお節 ツナ缶	三温糖 米 サラダ油 じゃが芋 薄力粉 無塩バター	アパルデュス にがうり 人参 きゅうり もやし 大葉 冬瓜 玉ねぎ 葉ねぎ レーズン	417kcal 17.3g	537kcal 22.4g
	アップル寒天 牛乳	ごはん ゴーヤチャップルー きゅうりのさっぱり和え 冬瓜のコンソメスープ	レーズンパウンド 牛乳					
25(土)	人参スティック 牛乳	塩焼きそば 豆腐のコロコロサラダ キノコの味噌汁	あおのりむすび 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 あおのり	中華めん サラダ油 白ゴマ 三温糖 米 無塩バター	人参 キャベツ ピーマン もやし 小松菜 しめじ えのきたけ なめこ 葉ねぎ	439kcal 18.0g	570kcal 23.0g
27(月)	ラスク 牛乳	ごはん ベーコンオムレツ スパゲティサラダ コーンスープ	ココアマーマ レードパウンド 牛乳	牛乳 鶏卵 ベーコン 竹輪 ひじき 豆乳	食パン 無塩バター 三温糖 じゃが芋 サラダ油 薄力粉 スパゲティ マヨネーズ 米 マーマレード	人参 玉ねぎ ほうれんそう 小松菜 コーン 貝割れ大根	453kcal 15.2g	565kcal 18.4g
28(火)	さつまいも シナモン 牛乳	ごはん レバニラ炒め 小松菜の酢の物 中華スープ	ベジパン 牛乳	牛乳 鶏しほ 鶏肉 豆腐 竹輪 豆乳	さつまいも 三温糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 強力粉 無塩バター 米	生姜 にら 人参 もやし きゅうり 小松菜 トマト 玉ねぎ えのきたけ 葉ねぎ	426kcal 17.4g	545kcal 23.6g
29(水)	ココア蒸しパン 牛乳	冷やしほうめん 豚肉と梅の炊き込みご飯 のっぺい汁	お好み焼き 牛乳	豆乳 牛乳 豚肉 削り節 鶏肉 豆腐 油あげ 鶏卵 かつお節 あおのり	薄力粉 三温糖 そうめん 米 ごま油 白ゴマ 里芋 サラダ油 片栗粉 長いも	人参 オクラ きゅうり 大根 しめじ 梅干し 白ねぎ キャベツ	511kcal 18.5g	600kcal 22.1g
30(木)	カルピスゼリー 牛乳	夏野菜の子キンカレー シルバーサラダ オレンジ	カラメルマフィン 牛乳	セラチン 牛乳 カルピス 鶏肉 ハム 豆乳	米 じゃが芋 はるさめ マヨネーズ 薄力粉 三温糖 無塩バター	なす ズッキーニ 人参 玉ねぎ 小松菜 ネーブル	486kcal 18.0g	634kcal 21.8g
31(金)	マヨトースト 牛乳	お楽しみ献立 ゆり組♪	かぼちゃクッキー 牛乳	牛乳 さけ チーズ かつお節 挽きわり納豆 豆腐 油あげ 鶏卵	食パン 米 じゃが芋 薄力粉 無塩バター 三温糖 白ゴマ	小松菜 もやし 人参 オクラ 玉ねぎ 南瓜	437kcal 20.0g	556kcal 25.3g
1か月平均							457kcal 17.6g	578kcal 22.1g

※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。
※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。