



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	豆乳冷やしうどん 棒棒鶏 フルーツヨーグルト	ピーマンふりかけごはん にぼし お茶	豆乳・みそ・とりもも・ブ レーンヨーグルト・削り節・ 煮干し	うどん・ねりごま・ごま油・三 温糖・精白米・調合油	こまつな・たまねぎ・にんじん・ きゅうり・りよくとうもやし・長ね ぎ・にんにく・しょうが・バナナ・ 青ピーマン
2 火	ごはん 麩チャンプルー 茹でとうもろこし 味噌汁 りんご	ツナクリームパン 牛乳	鶏卵・削り節・みそ・まぐろ 水煮缶詰・豆乳・普通牛乳	精白米・おつゆふ・調合油・ご ま油・三温糖・食パン・米粉	にんじん・キャベツ・りよくとうも やし・スイートコーン・こまつな・ たまねぎ・りんご
3 水	ごはん タラのムニエル 夏野菜のトマト煮 コンソメスープ パイナップル	ミルクもち 牛乳	たら・ベーコン・普通牛乳・ きな粉・スキムミルク	精白米・薄力粉・調合油・有塩 バター・オリーブ油・三温糖・ 片栗粉・黒蜜	たまねぎ・にんにく・なす・黄ピー マン・ズッキーニ・トマト・トマト ケチャップ・カットわかめ・コー ン・パインアップル
4 木	ごはん 鶏肉の甘味噌焼き 切り干し大根のサラダ あおさ汁 みかん缶	マンゴープリン 牛乳	とりもも・みそ・普通牛乳・ ゼラチン・生クリーム	精白米・三温糖・ごま油・ご ま・おつゆふ	切干しだいこん・キャベツ・にんじ ん・きゅうり・あおさ・こねぎ・み かん缶詰・マンゴー
5 金	ごはん さわらの梅肉焼き ほうれん草のキムムッチ和え 味噌汁 小玉すいか	じゃがバター 牛乳	さわら・油揚げ・みそ・普通 牛乳	精白米・ごま油・三温糖・ご ま・じゃがいも・有塩バター	長ねぎ・梅干し・しその葉・ほうれ んそう・キャベツ・にんじん・焼き のり(きざみ)・にんにく・りよくと うもやし・すいか
6 土	ごはん コロケ・レバーのから揚げ 茹で野菜 コンソメスープ オレンジ	クレープ 牛乳  <b>立秋</b>	ぶたひき肉・とりレバー・普 通牛乳	精白米・じゃがいも・薄力粉・ パン粉・調合油・片栗粉・ク レープ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ コーン・オクラ・たまねぎ・オレン ジ
8 月	ごはん なすと豚肉の味噌炒め フライドかぼちゃ コーンスープ パイナップル	マッシュマロおこし 牛乳	ぶた肉もも・みそ・普通牛 乳・スキムミルク	精白米・ごま油・三温糖・片栗 粉・調合油・有塩バター・マ ッシュマロ・コーンフレーク	にんにく・にんじん・なす・たまね ぎ・青ピーマン・かぼちゃ・コー ン・コーン缶詰クリーム・こねぎ・ パインアップル
9 火	ごはん カジキの香味焼き にんじんしりしり 夏野菜の豚汁 りんご	チーズ蒸しパン 牛乳	まかじき・鶏卵・ぶた肉も も・みそ・普通牛乳・プロセ スチーズ・スキムミルク	精白米・調合油・三温糖・ごま 油・薄力粉	長ねぎ・にんにく・しょうが・にん じん・たまねぎ・トマト・なす・青 ピーマン・りんご
10 水	ごはん ボークカレー スパゲティサラダ フルーツヨーグルト	りんごゼリー ビスコ 牛乳	ぶた肉もも・スキムミルク・ ブレーンヨーグルト・普通牛 乳	精白米・じゃがいも・有塩バ ター・はちみつ・スパゲティ・ マヨドレ・三温糖・りんごゼ リー・ビスコ	たまねぎ・にんじん・にんにく・ しょうが・トマトピューレ・きゅう り・コーン・黄桃缶
12 金	パン クリームシチュー コールスローサラダ フルーツゼリー	焼きおにぎり にぼし お茶	とりもも・普通牛乳・スキム ミルク・煮干し	コッペパン・じゃがいも・調合 油・有塩バター・薄力粉・マヨ ドレ・オレンジゼリー・精白 米・三温糖	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ きゅうり・コーン・みかん缶詰
13 土	三色丼 味噌汁 バナナ  <b>お盆</b>	チーズケーキ 牛乳	ぶたひき肉・みそ・クリーム チーズ・クリーム・普通牛乳	精白米・ごま油・三温糖・おつ ゆふ・薄力粉	にんじん・ほうれんそう・カットわ かめ・長ねぎ・バナナ
15 月	ごはん ハヤシシチュー かぼちゃサラダ フルーツゼリー	ガトーショコラ 牛乳	ぶた肉もも・スキムミルク・ 普通牛乳	精白米・オリーブ油・マヨド レ・オレンジゼリー・ガトー ショコラ	にんじん・たまねぎ・マッシュル ーム水煮缶・トマトピューレ・かぼ ちゃ・きゅうり・みかん缶詰
16 火	ごはん チキンカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	ぶどうゼリー アンパンマンせんべい 牛乳	とりもも・スキムミルク・ブ レーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・じゃがいも・有塩バ ター・はちみつ・マカロニ・マ ヨドレ・三温糖・ぶどうゼ リー・せんべい	たまねぎ・にんじん・にんにく・ しょうが・トマトピューレ・きゅう り・コーン・白桃缶
17 水	ごはん 鮭のレモン醤油焼き ひじきの煮つけ 味噌汁 りんご	ココア蒸しパン 牛乳	さけ・油揚げ・みそ・普通牛 乳・スキムミルク	精白米・しらたき・調合油・三 温糖・薄力粉	レモン果汁・乾ひじき・にんじん・ さやいんげん・だいこん・カットわ かめ・りんご

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
今月の平均	568	22.1	18.9	262	2.3	292	0.34	0.42	27	1.6
幼児目標量	582	21.9	16.2	263	2.4	205	0.32	0.37	23	1.4

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18 木	塩むすび 焼きそば じゃがまる フランクフルト チョコバナナ 	お誕生日ケーキ 牛乳 	ぶた肉もも・さくらえび素干し・かつお節・ウインナーソーセージ・クリーム・普通牛乳・生クリーム	精白米・中華めん・調合油・じゃがいも・上新粉・片栗粉・三温糖・薄力粉・有塩バター・はちみつ	焼きのり(きざみ)・キャベツ・りよくとうもやし・にんじん・あおのり・トマトケチャップ・バナナ・マンゴー・いちご
19 金	ごはん 焼きとり 大根の味噌マヨサラダ すまし汁 小玉すいか	チヂミ 牛乳	とりもも・まぐろ水煮缶詰・みそ・さくらえび素干し・スキムミルク・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・マヨドレ・ごま・おつゆふ・薄力粉・片栗粉・ごま油	にんにく・しょうが・長ねぎ・だいこん・こまつな・生しいたけ・すいか・にら・たまねぎ
20 土	ごはん カレイの野菜あんかけ 粉吹き芋 味噌汁 パイナップル缶	ハムチーズサンド 牛乳	まがれい・みそ・ロースハム・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・じゃがいも・コッペパン	たまねぎ・にんじん・りよくとうもやし・乾しいたけ・トマトケチャップ・パセリ・オクラ・パインアップル缶詰
22 月	ごはん 鶏の南部焼き わかめのさっぱり和え 味噌汁 パイナップル	二色クッキー 牛乳	とりもも・じゃこ・みそ・普通牛乳	精白米・ごま・ごま油・三温糖・上新粉・薄力粉・有塩バター	きゅうり・カットわかめ・にんじん・なす・たまねぎ・みょうが・パインアップル
23 火	ごはん マーボー豆腐 ナムル 中華スープ りんご	青のりラスク 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐・みそ・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・ごま・おつゆふ・有塩バター	にんにく・しょうが・乾しいたけ・長ねぎ・にら・りよくとうもやし・こまつな・にんじん・コーン・たまねぎ・りんご・あおのり
24 水	食パン チキンソテーのラヴィゴットソース きゅうりのごま和え ポテトポタージュ 小玉すいか	五目ごはん にぼし お茶 	とりもも・普通牛乳・クリーム・スキムミルク・油揚げ・煮干し	食パン・三温糖・オリーブ油・ごま・じゃがいも・有塩バター・精白米	たまねぎ・トマト・パセリ・きゅうり・りよくとうもやし・にんじん・すいか・乾ひじき・乾しいたけ・グリーンピース水煮缶詰
25 木	ごはん さばのねぎ味噌焼き ゴーヤチャンプルー すまし汁 みかん缶	ドーナツ 牛乳	さば・みそ・木綿豆腐・削り節・普通牛乳・スキムミルク	精白米・三温糖・ごま・ごま油・薄力粉・有塩バター・調合油・グラニュー糖	長ねぎ・しょうが・にんじん・にがり・りよくとうもやし・こまつな・カットわかめ・みかん缶詰
26 金	ごはん 和風ハンバーグ かぼちゃきんぴら 味噌汁 バナナ	杏仁フルーツ 牛乳	ぶたひき肉・絹ごし豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・ごま	たまねぎ・だいこん・こねぎ・かぼちゃ・にんじん・ほうれんそう・バナナ・寒天・みかん缶詰・パインアップル缶詰
27 土	ごはん ポークチャップ 温野菜 コンソメスープ りんご	お好み焼き 牛乳	ぶた肉もも・普通牛乳・さくらえび素干し	精白米・薄力粉・調合油・有塩バター・三温糖・オリーブ油	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・アスパラガス・コーン・りんご・キャベツ
29 月	厚揚げの和風丼 モズク酢 味噌汁 小玉すいか	ブルーベリージャムサンド 牛乳	生揚げ・みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・食パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・もずく・レモン・とうがんと長ねぎ・すいか・ブルーベリー・レモン果汁
30 火	ごはん ぶりの照り焼き 高野豆腐の煮物 とろろ汁 りんご	ボンデケーキ 牛乳	ぶり・凍り豆腐・みそ・パルメザンチーズ・普通牛乳・スキムミルク	精白米・三温糖・調合油・ながいも・じゃがいも・片栗粉・米粉	だいこん・にんじん・ごぼう・さやえんどう・長ねぎ・梅干し・りんご
31 水	ツナのトマトパスタ 野菜のオープン焼き コンソメスープ パイナップル	鶏そぼろご飯 にぼし お茶	まぐろ水煮缶詰・パルメザンチーズ・スキムミルク・とりひき肉・煮干し	マカロニ・スパゲティ・調合油・オリーブ油・精白米・三温糖・ごま油	たまねぎ・トマト・トマトケチャップ・パセリ・なす・ズッキーニ・黄ピーマン・りよくとうもやし・にんじん・セロリー・パインアップル

\* 野菜は安全を考慮し、加熱調理をしています。

\* 献立は都合により、変更する場合があります。