

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前				【1か月平均栄養素量】		1 牛乳、ウエハース	2 牛乳、クラッカー
昼食				《未満児（主食込み）》 エネルギー：463kcal たんぱく質：19.3g 脂質：15.1g	《以上児（主食なし）》 エネルギー：389kcal たんぱく質：20.3g 脂質：17.3g	飯、里芋と揚げのみそ汁、中華炒め、ほうれんそうの磯和え	飯、カレー鶏じゃが、キャベツと豆腐のスープ
午後						牛乳、バナナの黄粉あえ	牛乳、もものケーキ
午前	4 牛乳、ウエハース	5 牛乳、みかん缶	6 牛乳、せんべい	7 牛乳、ポーロ	8 牛乳、コーンフレーク	9 牛乳、せんべい	
昼食	飯、ごぼトン丼、もやしのカレー炒め、すいか	飯、豆腐のみそ汁、魚の照り焼き、とうがんのそぼろ煮	飯、えのきみそ汁、干草焼き、フレンチスパサラ	飯、天の川そうめん汁、焼き肉、バナナ	飯、かぼちゃのみそ汁、春雨入り炒り豆腐、きゅうりの酢物	飯、厚揚げのミートソース、野菜スープ	
午後	牛乳、きなこおにぎり	牛乳、ゆでとうもろこし、鉄強化ウエハース	牛乳、冷やし煮豆	牛乳、セタゼリー、ビスケット	牛乳、じゃこトースト	牛乳、バナナ、クラッカー	
午前	11 牛乳、コーンフレーク	12 牛乳、ポーロ	13 牛乳、クラッカー	14 牛乳、もも缶	15 牛乳、ウエハース	16 牛乳、せんべい	
昼食	飯、豆乳シチュー、ブロッコリーサラダ、バナナ	飯、もやしのみそ汁、ムニエル、ひじきの炒り煮、すいか	飯、鶏レバー甘辛煮、豚肉ととうがんのスープ、オレンジ	飯、たまねぎとあげのみそ汁、煮魚、ビーフン	飯、ふとえのきだけすまし汁、鶏肉のごまみそ焼き、とまとサラダ	飯、ツナと豆腐の和風煮、もやしのみそ汁	
午後	牛乳、五平餅	牛乳、マカロニ黒みつけ	牛乳、かぼちゃマフィン	牛乳、ソフトドーナツ	牛乳、ヨーグルト（鉄強化）、かりんとう	牛乳、わかめおにぎり	
午前	18	19 牛乳、せんべい	20 牛乳、クラッカー	21 牛乳、ポーロ	22 牛乳、ウエハース	23 牛乳、ビスケット	
昼食			飯、卵とレタスのスープ、かぼちゃと鶏肉の含め煮、納豆和え	飯、豆乳コーンスープ、魚のフライ、切干しの中華サラダ	飯、ふとえのきのみそ汁、鶏肉のプロバンス風、人参含め煮	飯、ポークチャップ、かぼちゃの中華スープ	
午後			牛乳、ざぜん豆	牛乳、冷麺	牛乳、りんごゼリー、カルシウム強化せんべい	牛乳、ココアクッキー	牛乳、オレンジ、クッキー
午前	25 牛乳、せんべい	26 牛乳、ビスケット	27 牛乳、クラッカー	28 牛乳、せんべい	29 牛乳、コーンフレーク	30 牛乳、クラッカー	
昼食	飯、シンデレラカレー、夏ピクルス、オレンジ	飯、なすのみそ汁、魚のかば焼き風、青菜ときこのごま和え	飯、とうがんと人参のスープ、冷やししゃぶ、厚揚げの煮物	飯、キャベツのみそ汁、さばのソース煮、ジャーマンポテト	飯、えのきの中華スープ、夏野菜マーボー豆腐、炒めきゅうり	飯、鶏肉と野菜のうま煮、チンゲン菜と豆腐のみそ汁	
午後	牛乳、豆だご（枝豆）	牛乳、フレーククッキー	牛乳、フルーツヨーグルト	牛乳、メロン、かりかりいりこ	牛乳、菓子パン	牛乳、ジャム入りケーキ	

※午前のおやつは未満児のみ、以上児の昼食はご飯持参となります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります