

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	7月	 										1	牛乳、クラッカー
昼食												飯、カレー鶏じゃが、はくさいと豆腐のスープ	
午後												牛乳、もものケーキ	
午前	3	牛乳、ウエハース	4	牛乳、みかん缶	5	牛乳、せんべい	6	牛乳、ボーロ	7	牛乳、クラッカー	8	牛乳、せんべい	
昼食	飯、ごぼトン丼、ピーマン炒め、バナナ		飯、豆腐とにんじんのみそ汁、魚のタンドリー風、とうがんのそぼろ煮		飯、ふとえのきのすまし汁、具たくさんオープン焼き、なすの味噌炒め		飯、里芋と揚げのみそ汁、中華炒め、小松菜の磯和え		飯、天の川そうめん汁、焼き肉、バナナ		飯、厚揚げのミートソース、野菜スープ		
午後	牛乳、ゆでとうもろこし、鉄強化ウエハース		牛乳、きなこおにぎり		牛乳、マカロニ黒みつけ		牛乳、ざぜん豆		牛乳、七夕ゼリー		牛乳、オレンジ、かりんとう		
午前	10	牛乳、コーンフレーク	11	牛乳、ボーロ	12	牛乳、クラッカー	13	牛乳、もも缶	14	牛乳、ウエハース	15	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、たまねぎとあげのみそ汁、ムニエル、鶏レバーとひじきの煮物		飯、じゃがいもとたまねぎのみそ汁、春雨入り炒り豆腐、青菜ときのこの和えもの		飯、白菜のみそ汁、煮魚、炒めなます、バナナ		飯、ふとにんじんすまし汁、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、もやしとたまねぎのみそ汁		
午後	牛乳、麩のココアラスク		牛乳、かぼちゃマフィン		牛乳、五平餅		牛乳、ミルクもち		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	17	海の日	18	牛乳、せんべい	19	牛乳、クラッカー	20	牛乳、ボーロ	21	牛乳、ウエハース	22	牛乳、ビスケット	
昼食	海の日		飯、ドライカレー、えのきたけのスープ、オレンジ		飯、しめじのみそ汁、かぼちゃと鶏肉の含め煮、納豆和え		飯、さつまいもの具たくさんスープ、魚のフライ、切干しの中華サラダ		飯、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、豆腐となすのみそ汁		
午後			牛乳、米粉の枝豆ケーキ		牛乳、冷麺		牛乳、りんごゼリー		牛乳、ココアクッキー		牛乳、バナナ、クラッカー		
午前	24	牛乳、せんべい	25	牛乳、ボーロ	26	牛乳、クラッカー	27	牛乳、ビスケット	28	牛乳、ウエハース	29	牛乳、クラッカー	
昼食	飯、シンデレラカレー、夏ピクルス、すいか		飯、もやしとにんじんのみそ汁、さわらのソース煮、ジャーマンポテト		飯、白菜とわかめのみそ汁、冷やししゃぶ、厚揚げの煮物		飯、とうがんと人参のスープ、魚のかば焼き風、和風サラダ、バナナ		飯、なすとあげのみそ汁、鶏肉の照り焼き、春雨の酢の物		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、冷やし小倉煮		牛乳、メロン、ビスケット		牛乳、フルーツヨーグルト		牛乳、手づくりプレーンクッキー		牛乳、じゃこトースト		牛乳、ジャム入りケーキ		
午前	31	牛乳、ウエハース	 						【1か月平均栄養素量】				
昼食	飯、きつね丼、じゃこ和え、オレンジ								《未満児（主食込み）》		《以上児（主食なし）》		
午後	牛乳、菓子パン								エネルギー 458 kcal		エネルギー 380kcal		
									たんぱく質 19.0 g		たんぱく質 19.8 g		
			脂 質 14.7 g		脂 質 16.5g								

※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