




	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	2	3
昼食	 《未満児（主食込み）》 エネルギー：481kcal たんぱく質：18.9g 脂質：14.5g			《以上児（主食なし）》 エネルギー：397kcal たんぱく質：19.4g 脂質：16.2g		
午後						
午前	5	6	7	8	9	10
昼食	飯、ごぼトン丼、もやし炒め、オレンジ	飯、豆腐のみそ汁、魚の照り焼き、とうがんのそぼろ煮	飯、天の川そうめん汁、焼き肉、バナナ	飯、かぼちゃのみそ汁、ムニエル、ひじきの炒り煮、すいか	飯、きくらげの中華スープ、春雨入り炒り豆腐、フレンチ和え	飯、厚揚げのミートソース、具たくさんスープ
午後	牛乳、五平もち風	牛乳、ゆでとうもろこし、鉄強化ウエハース	牛乳、セタゼリー、ビスケット	牛乳、マカロニ黒みつかけ	牛乳、じゃこトースト	牛乳、バナナ、クラッカー
午前	12	13	14	15	16	17
昼食	飯、豆乳シチュー、ブロッコリーゴマネーズ、バナナ	飯、チンゲンサイのスープ、かぼちゃと鶏肉の含め煮、もやしと青菜のナムル	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、納豆和え	飯、キャベツすまし汁、鶏肉のごまみそ焼き、押麦の夏野菜サラダ	飯、ポークチャップ、かぼちゃの中華スープ
午後	牛乳、枝豆、ビスケット	牛乳、ハリハリおにぎり	牛乳、かぼちゃマフィン	牛乳、ヨーグルト（鉄強化）、かりんとう	牛乳、くずもち	牛乳、オレンジ、クッキー
午前	19	20	21	22	23	24
昼食	飯、中華丼、拌三絲、オレンジ	飯、豆乳コーンスープ、魚フライ、マカロニサラダ	飯、ふとえのきのすまし汁、豚肉の生姜焼き、ジャーマンポテト			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、ざぜん豆	牛乳、りんごゼリー、カルシウム強化せんべい	牛乳、冷麺			牛乳、ホットケーキ
午前	26	27	28	29	30	31
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、ほうれんそうの磯和え	飯、とうがんと人参のスープ、冷やししゃぶ、さつま揚げ煮	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、卵とレタスのスープ、鶏肉のプロバンス風、人参含め煮	飯、ツナと豆腐の和風煮、もやしのみそ汁
午後	牛乳、ニョッキみたらしあん	牛乳、かりかりいりこ、メロン	牛乳、フレーククッキー	牛乳、バナナの黄粉あえ	牛乳、菓子パン	牛乳、わかめおにぎり

※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