

|    | 月曜日   | 火曜日  | 水曜日                                     | 木曜日   | 金曜日  | 土曜日                          |
|----|---|--|---|---|--|------------------------------|
| 午前 |    |  | 1 牛乳、ボーロ                                | 2 牛乳、ウエハース  | 3 牛乳、ビスケット   | 4 牛乳、せんべい                    |
| 昼食 |   |  | 飯、じゃがいものみそ汁、<br>千草焼き、夏野菜サラダ             | 飯、大根のみそ汁、<br>魚のパン粉焼き、<br>カレービーフン炒め  | 飯、豆腐と青菜のすまし汁、<br>鶏肉のきのこソースかけ、<br>かぼちゃの含め煮  | 飯、豚ひき肉丼、<br>さつま芋のみそ汁         |
| 午後 |   |  | 牛乳、フルーツポンチ                              | 牛乳、冷やし煮豆  | 牛乳、かりかりいりこ、<br>なし  | 牛乳、ホットケーキ                    |
| 午前 | 6 牛乳、<br>コーンフレーク  | 7 牛乳、ボーロ                                   | 8 牛乳、クラッカー                              | 9 牛乳、ウエハース  | 10 牛乳、せんべい   | 11 牛乳、ビスケット                  |
| 昼食 | 飯、ひじき丼、<br>スパゲティサラダ、<br>オレンジ  | 飯、豆腐ときゃべつのみそ<br>汁、魚のもみじ焼き、<br>納豆和え、バナナ     | 飯、かぼちゃのみそ汁、<br>鶏肉とごぼうの甘辛煮、<br>ツナサラダ     | 飯、そうめん汁、<br>魚の照り焼き、<br>小松菜の菜焼き  | 飯、豚汁、鶏レバー甘辛<br>煮、<br>バナナ   | 飯、ホィコウロウ丼、<br>中華春雨スープ        |
| 午後 | 牛乳、<br>もちもちチーズパン  | 牛乳、<br>つぶつぶオレンジゼリー、<br>カルシウム強化せんべい         | 牛乳、マカロニあべ川                              | 牛乳、豆だご  | 牛乳、きのこおにぎり   | 牛乳、オレンジ、<br>かりんとう            |
| 午前 | 13 牛乳、クラッカー   | 14 牛乳、ボーロ                                  | 15 牛乳、ウエハース                             | 16 牛乳、もも缶   | 17 牛乳、せんべい   | 18 牛乳、ビスケット                  |
| 昼食 | 飯、ひき肉となすのカ<br>レー、<br>ピクルス、オレンジ  | 飯、ふとわかめのすまし汁、<br>焼き魚の甘酢あんかけ、<br>もやしと青菜のナムル | 飯、中華コーンスープ、<br>鶏肉のごまみそ焼き、<br>厚揚げの煮物、バナナ | 飯、豆腐のみそ汁、<br>ひじき入り厚焼き卵、<br>里芋のおかか煮  | 飯、かぼちゃのみそ汁、<br>ポークチャップ、野菜炒め  | 飯、鶏肉と野菜のうま煮、<br>豆腐と野菜のトマトスープ |
| 午後 | 牛乳、じゃがいものガレッ<br>ト   | 牛乳、鉄強化ヨーグルト、<br>クラッカー                      | 牛乳、ふかし芋                                 | 牛乳、お好み焼き  | 牛乳、赤飯おにぎり  | 牛乳、バナナ<br>クッキー               |
| 午前 | 20  | 21 牛乳、ウエハース                                | 22 牛乳、ボーロ                               | 23  | 24 牛乳、せんべい   | 25 牛乳、クラッカー                  |
| 昼食 |  |  | 飯、中華丼、<br>じゃこの甘酢和え、<br>バナナ              |  | 飯、たまねぎのスープ、<br>ピザバーグ、フレンチ和え  | 飯、豚肉の生姜焼き、<br>じゃが芋と豆腐のみそ汁    |
| 午後 |   |  | 牛乳、月見団子                                 |   | 牛乳、フレーク和え  | 牛乳、きなこおはぎ風                   |
| 午前 | 27 牛乳、ウエハース   | 28 牛乳、せんべい                                 | 29 牛乳、ビスケット                             | 30 牛乳、<br>コーンフレーク   | <b>【1ヶ月平均栄養素量】</b>   |                              |
| 昼食 | 飯、ハヤシライス、<br>大根の和風サラダ、なし  | 飯、にんじんとたまねぎのす<br>まし汁、魚のフライ、<br>白菜の塩昆布あえ    | 飯、わかめスープ、<br>チンジャオロースー、<br>切干しの中華サラダ    | 飯、はるさめのすまし汁、<br>さばのソース煮、ほうれん<br>そうの磯和え、オレンジ   | 《未満児（主食込み）》<br>エネルギー：462kcal<br>たんぱく質：19.2g<br>脂質：14.7g<br>《以上児（主食なし）》<br>エネルギー：388kcal<br>たんぱく質：20.2g<br>脂質：16.8g |                              |
| 午後 | 牛乳、りんごゼリー、<br>鉄強化ウエハース  | 牛乳、わかめおにぎり                                 | 牛乳、ココアクッキー                              | 牛乳、菓子パン   |  |                              |

※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