

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか	黄	みどり	タンパク(g)
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	脂質(g)
								食塩相当量(g)
1	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト ヨーグルト	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、た まご、ヨーグルト、ぎゅう にゅう	じゃがいも、ごはん、ド レッシング、はるさめ、さ らだあぶら、さとう、ホット ケーキミックス、ビスケッ ト	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ミニトマト	664(616) 19.3(18.3) 23.9(23.9) 2.1(1.7)
2	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ パナナ	おからの マフィン 牛乳	ベーコン、たまご、チーズ、 おから、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、 バター、さとう、こむぎこ、 ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にん じん、キャベツ、きゅう り、バナナ	576(588) 17.9(18.3) 20.2(21.4) 1.8(1.6)
3	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮 オレンジ	くるみの クッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ち くわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、くるみ、バター、ビス ケット	たまねぎ、こまつな、しい たけ、にんじん、ひじき、 オレンジ	595(564) 22.7(21.1) 17.2(18.5) 2(1.7)
4	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ ヨーグルト	ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、ふた ひきにく、ヨーグルト、ぎゅう にゅう	ごはん、パンこ、ドーナ ツ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さ やいんげん、ブロッコ リー、ひじき	754(728) 30(27.4) 27.9(28.4) 1.8(1.5)
6	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきに く、ロースハム、きなこ、 ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがい も、マカロニ・スパゲッ ティ、マヨネーズ、ゼ リー、バター、こむぎこ、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、さ やいんげん、にんじん、 きゅうり	591(554) 16.6(16.2) 18.2(19.3) 1.4(1)
7	火	ビスケット 牛乳	七タカップソーメン タンドリーチキン 七タゼリー	笹だんご 牛乳 七タクッキー	ロースハム、ぎょにくソー セージ、たまご、とりもも、 ヨーグルト、あずき、ぎゅう にゅう、らんおう	そうめん、さとう、オレン ジジュース、でんぶん、ピ スケット、バター、グラ ニューとう、こむぎこ	きゅうり、にんじん、オク ラ、トマト、みかんかん、 かんてん	448(436) 19.4(18.9) 13.4(20.2) 3.1(2.5)
8	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	プリン せんべい 牛乳	ぎゅうにゅう	プリン、せんべい、ビス ケット		222(263) 9.5(10.4) 9.2(12.1) 0.5(0.5)
9	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ バナナ	ミルクもち 牛乳	たまご、とりもも、きなこ、 ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶ ら、ごま、ママレードジャ ム、さらだあぶら、さとう、 かたくりこ、ビスケット	レタス、わかめ、キャベ ツ、コーン、きゅうり、た まねぎ、にんじん、パナ ナ	674(668) 24.1(23.1) 23.8(24.3) 1.4(1.2)
10	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 三色ナムル オレンジ	ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、た まご、ヨーグルト、ぎゅう にゅう	ごはん、マヨネーズ、さと う、ごま、さらだあぶら、 ホットケーキミックス、ピ スケット	たまねぎ、だいこん、トマ ト、パセリ(葉)、こまつ な、にんじん、もやし、オ レンジ、レモン	544(524) 26.3(24.1) 16.3(17.8) 1.4(1.1)
11	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 肉団子 オレンジゼリー	カステラ 牛乳	たまご、ミートボール、ぎゅう にゅう	うどん、さとう、オレンジ ジュース、かすてら、ビス ケット	しいたけ、にんじん、はく さい、みかんかん、かん てん	527(534) 19.3(19.8) 18.7(21.7) 3(2.6)
13	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきに く、ロースハム、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼ リー、バター、ふ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、コー ン、さやえんどう、ひじき	519(499) 17.6(17.1) 16.9(18.2) 1.6(1.3)
14	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	ベーコン、とうにゅう、ぎゅう にゅう、ふたひきにく、たま ご	マカロニ・スパゲッティ、 バター、さとう、ビスケッ ト	やきのり、ほうれんそう、しめじ、 キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、バナナ、パインアッ プルかん、みかんかん、かんてん	687(660) 26.5(24.1) 25.2(24.8) 2.6(2)
15	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 そうめん汁 インディアンサラダ オレンジ	お好み焼 牛乳	ちりめんじゃこ、かまぼこ、 かつおぶし、だいずたんぼ く、ちくわ、たまご、ぎゅう にゅう	ごはん、そうめん、さらだ あぶら、じゃがいも、こむ ぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじ き、ほうれんそう、きゅう り、オレンジ、キャベツ	545(525) 21(19.8) 11(13.5) 2.5(2.2)
16	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ ポテトのチーズ焼き バナナ	フルーツ ヨーグルト 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、た まご、ふたひきにく、ぎゅう にゅう、チーズ、ヨーグルト	ロールパン、さとう、パン こ、バター、じゃがいも、 ビスケット	さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、 バナナ、パインアップル かん、みかんかん	633(635) 24.5(23.4) 26.6(26.4) 2.8(2.4)
17	金	ビスケット 牛乳 ★	ご飯 ニラと豆腐のかきたま汁 かじきまぐろのソテー 切り干し大根の煮物 ミニゼリー	かぼちゃの マフィン 牛乳	たまご、とうふ、とうにゅう、 むぎみそ、まぐろ、ちくわ、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、 こむぎこ、ゼリー、ビス ケット	にら、しいたけ、にんじ ん、きりぼしだいこん、か ぼちゃ	713(654) 34.3(30.2) 20.7(21) 2.4(2)

18	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ 鶏つくねバーグ プリン	菓子ハン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、みそ、とりひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、かたくりこ、マヨネーズ、プリン、ジャムパン、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、さやえんどう、長ねぎ	638(591) 29.4(26.4) 22.7(23) 2.2(1.7)
20	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉のケチャップ焼き もやしのサラダ ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	強化米、なたねあぶら、さとう、ごまあぶら、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	572(541) 20.6(19.5) 20.5(21.3) 2(1.4)
21	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、さつまいも、バター、さとう、しょくはん、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、バナナ	711(680) 26.6(24.6) 15.9(17.6) 3.2(2.6)
22	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、鉄分入りヨーグルト、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、ごま、さとう、さらだあぶら、こむぎこ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、ミニトマト、かぼちゃ	701(661) 21.8(20.5) 26.9(26.5) 1.8(1.6)
23	木		《休園日》					0(0) 0(0)
24	金		《休園日》 					0(0) 0(0)
25	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ井 味噌汁 フレンチサラダ 果汁(りんご)	バームクーヘン 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、さらだあぶら、バター、こむぎこ、コーンすたーち、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、りんごジュース	678(625) 21.3(19.9) 22.8(23) 1.3(1)
27	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 オクラときゅうりのおかかあえ ミニゼリー	マカロニさなご 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、かつおぶし、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、ゼリー、マカロニス、パググティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、オクラ、きゅうり	557(530) 22.1(20.5) 16.5(18) 1.4(1.1)
28	火	ビスケット 牛乳	スバゲッティナポリタン 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	おからの ソフトクッキー 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、とうふ、おから、たまご	マカロニスバゲッティ、さとう、バター、マヨネーズ、ごま、こむぎこ、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、トウモロコシ、きゅうり、きりしまだいこん、バナナ	596(588) 18.1(17.7) 16.4(17.9) 3.1(2.5)
29	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め 乳酸菌飲料(幼児) りんご果汁(乳児)	セサミクッキー 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、にゅうさんきんいんりょう、ごま、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、ブロッコリー、コーン、りんごジュース	572(546) 17.3(16.4) 16.7(18.4) 1.5(1.3)
30	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	ツナ昆布の おにぎり 牛乳	ベーコン、とりもも、まぐろ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、オリーブゆ、ごはん、ビスケット	ほうれん草、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、ピーマン、にんじん、バナナ、しおこんぶ	706(694) 25.6(24.2) 22.6(23.4) 3.2(2.8)
31	金	ビスケット 牛乳	《夏祭り特別メニュー》 夏野菜のカレーライス お楽しみデザート	ソース せんべい 牛乳		夏祭り特別メニュー 夏野菜を盛りつけたカレーライスやお祭り風デザートがです。 材料についてはお気軽に調理室までご相談ください♪		

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★星印は新メニューです。楽しみにしていてくださいね♪



7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨のような日が続いたり体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしてください。プール開きや七夕、そんな楽しい夏を元気に過ごすためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけましょう。

『体を冷やしてくれる食べ物』

夏野菜には、キュウリ、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを積極的に食べて夏を乗り切りましょう。

