

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(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)	
2	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 	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに 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、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	533(507) 16.6(16.2) 14.1(16.1) 1.4(1)
3	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	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりも も、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バ ター、さとう、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、に んじん、バナナ、パインアッ プルかん、みかんかん、かんて ん	626(613) 22.5(21.3) 12.9(15.2) 2.9(2.4)
4	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 オレンジ	くるみの 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、さとう、こむ ぎこ、くるみ、バター、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、オレンジ	591(561) 18.2(17.6) 20.9(21.7) 1.6(1.4)
5	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ ミネストローネ チーズ ゆで卵とポテトのサラダ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ベーコン、チーズ、たま ご、ヨーグルト、ぎゅうにゅ う	ロールパン、じゃがい も、さらだあぶら、ホット ケーキミックス、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、レモ ン	507(532) 18.4(18.8) 16(18.1) 1.8(1.6)
6	金	ビスケット 牛乳	ご飯 スイカ 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物	おからの ソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ち くわ、おから、たまご、ぎゅ うにゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、 しいたけ、にんじん、 きりぼしだいこん、す いか	552(524) 23.5(21.6) 10.2(12.8) 1.7(1.4)
7	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 せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶた ひきにく、ヨーグルト、ぎゅ うにゅう	ごはん、パンこ、せんべ い、ビスケット	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、プロッ コリー、ひじき	603(570) 27.2(24.4) 22.1(22.6) 1.8(1.5)
9	月		《休園日》					
10	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	ドーナツ 牛乳	ぶたひきにく、ベーコン、 とりもも、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、さとう、 ドーナツ、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマ ン、だいこん、たまねぎ、こま つな、長ねぎ、レモン、バナナ	795(781) 30.5(28.4) 20.1(22) 3.2(2.6)
11	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 果汁(りんご)	ミルク寒天 牛乳	ちりめんじゃこ、かまぼ こ、かつおぶし、だいちだ んぱく、ちくわ、ぎゅうにゅ う	ごはん、そうめん、さら だあぶら、じゃがいも、 さとう、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、りんご ジュース、パインアップルか ん、みかんかん、かんてん	548(521) 19.3(18.4) 11.9(14.3) 2.4(2.1)
12	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ レタスのスープ チキンのマレード煮 スパゲッティサラダ	かぼちゃの マフィン 牛乳	たまご、とりもも、ロースハ ム、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ごま、 マレードジャム、マカロニ・ス パゲッティ、マヨネーズ、さとう、 こむぎこ、バター、ビスケット	レタス、わかめ、にん じん、きゅうり、パナ ナ、かぼちゃ	683(676) 24.8(23.8) 25.4(25.5) 1.8(1.5)
13	金	ビスケット 牛乳	ジャージャーうどん キャベツとコーンのサラダ ミニゼリー	ヨーグルト 牛乳	ぶたひきにく、みそ、ヨー グルト、ぎゅうにゅう	うどん、なたねあぶら、 さとう、かたくりこ、さら だあぶら、ゼリー、ビス ケット	こねぎ、きゅうり、キャ ベツ、コーン、たまね ぎ、にんじん	499(482) 24.7(22.6) 25.2(24.9) 1.7(1.4)
14	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 肉団子	果汁(りんご) せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ミートボール、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、し いたき、せんべい、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、りんご ジュース	576(571) 21.1(21.1) 19(22.1) 2.2(2.1)
16	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	にんじんの 蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、ロースハム、ぎゅうにゅ う、たまご	強化米、ごま、さとう、ゼ リー、さらだあぶら、ホッ トケーキミックス、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	567(537) 18.6(17.8) 18.7(19.7) 1.7(1.3)
17	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ じゃがいものカレー炒め バナナ	お麩のラスク 牛乳	ベーコン、ソーセージ、 ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、 バター、じゃがいも、な たねあぶら、さとう、ふ、 ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめ じ、たまねぎ、はくさい、ピー マン、赤ピーマン、黄ピーマ ン、バナナ	493(509) 14.2(14.6) 16.1(17.8) 1.1(0.8)
18	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》 	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくぼん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
19	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー コールスローサラダ バナナ	ツナ昆布 おにぎり 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ロースハム、まぐろ	ロールパン、バター、こむぎこ、 じゃがいも、マヨネーズ、ドレッシ ング、ごはん、ビスケット	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、きゅう り、キャベツ、パナ ナ、しおこんぶ	572(589) 17.3(17.6) 13.9(16.5) 2(1.7)
20	金	ビスケット 牛乳	ご飯 スイカ 味噌汁 かじきまぐろのソテー キャベツのごまあえ	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、あぶ らあげ、たまご、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、バター、 こむぎこ、ごま、ビスケッ ト	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、 すいか	561(533) 23.7(22) 15.5(17) 1.1(1)

21	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	オレンジゼリー せんべい 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、ごま、オ レンジジュース、せんべ い、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 ブロッコリー、みかん かん、かんてん	524(503) 19.5(18.5) 13.4(15.7) 1.4(1.2)
23	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐ハンバーグ もやしのサラダ	ミニゼリー きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、たまご、ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、きなこ	強化米、パンこ、さらだ あぶら、さとう、ごまあぶ ら、ゼリー、バター、こむ ぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 しいたけ、もやし、きゅ うり、にんじん	682(629) 24.8(23.1) 25.3(25.1) 1.2(0.9)
24	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとろみ炒め バナナ	ニラせんべい 牛乳	ロースハム、たまご、あつ あげ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さ らだあぶら、おこのみや きこ、ビスケット	きゅうり、たまねぎ、 長ねぎ、にんじん、は くさい、バナナ、にら	514(521) 19.1(18.5) 16.6(18) 2(1.5)
25	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	かぼちやの 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、 ほうれんそう、えのき たけ、ミニトマト、かぼ ちや	701(661) 21.8(20.5) 26.9(26.5) 1.8(1.6)
26	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	ママレード ホットケーキ 牛乳	ベーコン、とりもも、ぎゅう にゅう、たまご	ロールパン、じゃがいも、オリ ブ油、ホットケーキミックス、マ マレードジャム、さらだあぶら、バ ター、ビスケット	ほうれんそう、たまねぎ、マ ッシュルーム、トマト缶、ビー マン、にんじん、バナナ	660(656) 23.7(22.8) 28(27.6) 2.7(2.3)
27	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ ひじき煮	オレンジ おからの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、たら、ちく わ、たまご、おから、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、バター、 こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 しいたけ、にんじん、 ひじき、オレンジ	569(544) 26.5(24.2) 13.8(15.8) 2.1(1.8)
28	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	プリン せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきに く、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、プリン、せんべ い、ビスケット	しいたけ、にんじん、 はくさい、長ねぎ	515(494) 25.8(23.5) 20.1(20.9) 3.2(2.5)
30	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 フルーツヨー グルト 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、かつおぶし、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さ とう、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、 にんじん、ビーマン、しょう が、にんにく、オクラ、きゅ うり、パインアップルかん、みか んかん	550(525) 22(20.4) 17.3(18.6) 1.4(1.1)
31	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	フレンチトースト 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、ロ ースハム、ぎゅうにゅう、た まご	マカロニ・スパゲッティ、 マヨネーズ、さとう、ご ま、しよぼん、ビスケッ ト	トマト缶、にんにく、ビーマン、 たまねぎ、にんじん、しいた け、だいこん、トウモロコシ、きゅ うり、きりぼしだいこん、パナ ナ	602(591) 19.4(18.7) 16.7(18.2) 2(1.6)

※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。

★ 星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



梅雨が明け、日差しも強く、暑い日が続いています。夏は、暑い中遊んだりして体力を消耗しやすく、体調を崩しやすくなります。また、生活リズムも乱れがちになりますので、早寝早起きを心がけ、朝ごはんもしっかり食べ、一日を元気に過ごしましょう。

