

日付	午前おやつ 3歳未満児のみ提供	昼食	午後おやつ 4,5歳児のみ提供 牛乳・ジョアは1〜3歳児のみ提供 ☆は3歳以上児のみ提供	材 料 名(◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量()は3歳未満児	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 火	牛乳	御飯、すまし汁(わかめ・えのき)、麻婆豆腐、かぼちゃ煮、バナナ	牛乳	牛乳 青のりしらすおにぎり	米、○米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○しらす干し/湯通し、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	かぼちゃ、バナナ、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、生わかめ、にんにく、しょうが、◎あおのり	○しょうゆ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	498.8(498.4) 20.1(20.4) 12.1(13.2) 1.8(1.8)
2 水	牛乳	御飯、みそ汁(切干し・麩)、あじの塩焼き、じゃが芋煮物、きゅうりのゴマ酢あえ	牛乳	牛乳 きなこバナナ	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、三温糖、焼ふ、すりごま	○牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、かつお節、◎牛乳	○バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ひじき	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	426.2(425.9) 22.7(21.9) 9.8(11.3) 1.4(1.4)
3 木	牛乳	御飯、みそ汁(なす・豆腐)、豚肉生姜焼き、キャベツのりあえ、人参甘煮、オレンジ	牛乳	牛乳 豆乳コーン蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	にんじん、キャベツ、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、なす、○コーン缶、しょうが、焼きのり	しょうゆ	491.3(486.1) 24.8(24.1) 15.0(15.7) 1.6(1.5)
4 金	牛乳	御飯、チキンカレー、卵サラダ、キウイフルーツ	牛乳	牛乳 かぼちゃのパンケーキ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、和風ドレッシング、○油、油	○牛乳、鶏肉(胸皮なし)、卵、豆乳、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ(黄)、○かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、○干しぶどう	カレールー	478.1(470.0) 18.2(18.2) 14.0(14.7) 1.5(1.3)
7 月	牛乳	七夕お楽しみ食☆多 御飯、七夕そうめん、鯖の生姜煮、短冊サラダ、スイカ	牛乳	麦茶 バナナヨーグルト	米、ゆでそうめん、○砂糖、砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)	○ヨーグルト(無糖)、さば、◎牛乳	○バナナ、スイカ、にんじん、きゅうり、だいこん、オクラ、コーン缶、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	529.6(526.5) 22.3(21.8) 17.6(18.7) 1.3(1.2)
8 火	牛乳	御飯、みそ汁(切干し・豆腐)、鶏レバーの甘辛煮、肉じゃが、ピーマンとオクラおおかあえ	牛乳	牛乳 マカロニきな粉	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、三温糖、砂糖、ごま、片栗粉、油	○牛乳、鶏レバー、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、かつお節、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、オクラ、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ	543.5(523.7) 29.9(28.3) 19.2(19.0) 1.8(1.6)
9 水	牛乳	御飯、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、豚肉のしぐれ煮、人参しりしり、いんげん、バナナ	牛乳	牛乳 チーズ ビスケット	米、しらたき、砂糖、油、ごま	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、卵、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎牛乳	にんじん、バナナ、キャベツ、いんげん、ごぼう、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、マヨドレ、みりん、食塩	441.1(431.3) 23.4(22.8) 16.9(17.4) 1.5(1.4)
10 木	牛乳	御飯、すまし汁(こまつな・豆腐)、ししゃもの唐揚げ、和風サラダ、人参甘煮、オレンジ	牛乳	牛乳 海のおやき風おにぎり	米、○米、油、片栗粉、和風ドレッシング、砂糖	○牛乳、ししゃも、木綿豆腐、ツナ水煮缶、○しらす干し/湯通し、○チーズ、かつお節、◎牛乳	にんじん、だいこん、オレンジ、オクラ、きゅうり、こまつな、○ひじき、○こんぶ佃煮、◎あおのり	しょうゆ、食塩	391.5(404.9) 17.2(17.9) 11.0(12.7) 1.2(1.1)
11 金	牛乳	御飯、みそ汁(なめこ・ごぼう)、揚げ豆腐、わかめサラダ、トマト、グレープフルーツ	牛乳	牛乳 お麩のラスク ウエハース	米、○油、○砂糖、○焼ふ、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、トマト、きゅうり、生わかめ、なめこ、にんじん、ごぼう、コーン缶、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ	酢、しょうゆ、食塩	469.7(455.7) 19.7(19.3) 19.6(19.3) 1.5(1.4)
14 月	牛乳	御飯、夏野菜カレー、ツナサラダ、バナナ	牛乳	牛乳 フルーツゼリー(りんご)	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油	○牛乳、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、豆乳、◎牛乳	○りんご濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、○みかん缶、バナナ、きゅうり、にんじん、なす、ホールトマト缶詰、ピーマン、○かんでん(粉)	カレールー	458.7(440.1) 16.6(16.4) 13.6(14.1) 1.1(1.0)
15 火	牛乳	御飯、みそ汁(小松菜・油揚げ)、おからコロケ、磯香あえ、人参甘煮	牛乳	牛乳 ビスコ	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、おから、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、しぼり豆腐、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、コーン缶、ひじき、焼きのり	中濃ソース、しょうゆ	550.1(513.9) 18.0(18.0) 20.8(20.2) 1.5(1.4)
16 水	牛乳	御飯、すまし汁(わかめ・えのき)、鶏肉のトマト煮、さつま芋のレモン煮、キウイフルーツ	ジョア	ジョア ごま昆布おにぎり	さつまいも、米、○米、砂糖、油、○ごま、片栗粉	○ジョア マスカット、鶏ささ身、かつお節、◎牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、○こんぶ佃煮、生わかめ、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、食塩、ケチャップ、鶏がらスープの素	501.2(519.9) 25.7(26.2) 3.5(7.0) 1.3(1.4)
17 木	牛乳	御飯、かき玉汁、アジのハンバーグ、ひじきサラダ、いんげんの煮浸し、グレープフルーツ	牛乳	牛乳 ホットケーキ	米、○ホットケーキ粉、パン粉、油、○油、きび砂糖、すりごま、片栗粉	○牛乳、あじ、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、ほうれんそう、きゅうり、いんげん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ひじき、しょうが、玉ねぎ、しいたけ	かつおだし汁、マヨドレ、しょうゆ、食塩	485.6(480.9) 21.7(21.2) 17.5(17.9) 1.6(1.6)
18 金	牛乳	御飯、みそ汁(なめこ・ねぎ)、干草卵焼き、野菜の煮物、トマト、オレンジ	牛乳	牛乳 野菜せんべい ビスケット	米、砂糖	○牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	れんこん、トマト、にんじん、オレンジ、ほうれんそう、いんげん、なめこ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	404.8(398.2) 17.3(17.5) 12.7(13.6) 1.6(1.5)
22 火	牛乳	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、煮魚、切干大根煮、納豆あえ(副菜用)、キウイフルーツ	牛乳	牛乳 おからケーキ	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、あこうだい、納豆、◎おから、米みそ(淡色辛みそ)、○豆乳、しらす干し/湯通し、かつお節、◎牛乳	キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、なす、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	478.0(475.4) 24.4(23.2) 16.2(17.6) 1.7(1.6)
23 水	牛乳	御飯、みそ汁(わかめ・油揚げ)、オムレツ、ピーマンのツナマヨあえ、トマト、バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット	米、油、ごま油、ごま	○牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、油揚げ、かつお節、◎牛乳	ピーマン、バナナ、トマト、たまねぎ、生わかめ	ケチャップ、マヨドレ	505.0(484.8) 20.0(19.8) 23.6(22.8) 1.3(1.3)
24 木	牛乳	御飯、みそ汁(ほうれん草・えのき)、高野豆腐の肉巻き、きんぴらごぼう、キャベツとコーンのおかあえ	牛乳	牛乳 じゃがコロ照り焼き	○じゃがいも、米、砂糖、小麦粉、○油、油、○砂糖、○片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん	457.8(438.2) 20.4(19.4) 17.7(17.0) 1.7(1.6)
25 金	牛乳	御飯、みそ汁(キャベツ・麩)、鶏肉ごま照り焼き、マカロニサラダ、おくらのお浸し、オレンジ	牛乳	牛乳 お好み焼き	米、○小麦粉、マカロニ、○油、砂糖、ごま、麩、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎さくらエビ(素干し)、◎かつお節、◎牛乳	○キャベツ、オレンジ、キャベツ、きゅうり、オクラ、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、えのきたけ、◎あおのり	マヨドレ、しょうゆ、○中濃ソース	458.0(467.2) 21.9(23.1) 14.6(15.9) 1.5(1.5)
28 月	牛乳	わかめ御飯、冷やし中華、かぼちゃそぼろ煮、グレープフルーツ	牛乳	牛乳 おさかなふりかけおにぎり	米、○米、干し中華めん(ゆで)、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、鶏ささ身、○チーズ、◎牛乳	かぼちゃ、トマト、グレープフルーツ(赤)、きゅうり、コーン(冷凍)	しょうゆ、酢、◎おさかなふりかけ、鶏ガラスープの素、炊き込みわかめ	467.2(462.8) 16.9(17.0) 9.8(11.3) 1.5(1.3)
29 火	牛乳	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、鶏肉のピザ風焼き、中華風サラダ、オレンジ	ジョア	ジョア ふかしいも	○さつまいも、米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	○ジョア マスカット、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、きゅうり、なす、にんじん、ピーマン	酢、しょうゆ、食塩、ピザソース	416.1(440.5) 21.4(22.2) 7.2(9.6) 1.3(1.3)
30 水	牛乳	御飯、みそ汁(切干し・しいたけ)、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、ほうれん草ともやしのごまあえ、トマト、バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット ウエハース	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	もやし、バナナ、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん	480.4(454.8) 23.9(22.1) 17.6(17.4) 1.9(1.6)
31 木	牛乳	御飯、みそ汁(小松菜・豆腐)、鮭の和風ムニエル、ひじき煮、キャベツのりあえ	牛乳	牛乳 バナナ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	○バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、れんこん、ひじき、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	425.7(423.1) 24.0(22.9) 10.7(12.0) 1.6(1.5)

☆4・5歳児 昼食の牛乳は午後のおやつに提供となります。

日付	午前おやつ 3歳未満児のみ提供	昼食	午後おやつ ☆は3歳以上児のみ提供	材 料 名(◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量()は3歳未満児
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	火	牛乳 御飯、すまし汁(わかめ・えのき)、麻婆豆腐、かぼちゃ煮、バナナ	牛乳 青のりしらすおにぎり	米、○米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○しらす干し/湯通し、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	かぼちゃ、バナナ、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、生わかめ、にんにく、しょうが、◎あおのり	○しょうゆ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	498.8(498.4) 20.1(20.4) 12.1(13.2) 1.8(1.8)
2	水	牛乳 御飯、みそ汁(切干し・麩)、あじの塩焼き、じゃが芋煮物、きゅうりのゴマ酢あえ	牛乳 きなこバナナ	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、三温糖、焼ふ、すりごま	○牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、かつお節、◎牛乳	○バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ひじき	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	426.2(425.9) 22.7(21.9) 9.8(11.3) 1.4(1.4)
3	木	牛乳 御飯、みそ汁(なす・豆腐)、豚肉生姜焼き、キャベツのりあえ、人参甘煮、オレンジ	牛乳 豆乳コーン蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	にんじん、キャベツ、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、なす、○コーン缶、しょうが、焼きのり	しょうゆ	491.3(486.1) 24.8(24.1) 15.0(15.7) 1.6(1.5)
4	金	牛乳 御飯、チキンカレー、卵サラダ、キウイフルーツ	牛乳 かぼちゃのパンケーキ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、和風ドレッシング、○油、油	○牛乳、鶏肉(胸皮なし)、卵、豆乳、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ(黄)、○かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、○干しぶどう	カレールー	478.1(470.0) 18.2(18.2) 14.0(14.7) 1.5(1.3)
7	月	牛乳 七夕お楽しみ食☆多 御飯、七夕そうめん、鯖の生姜煮、短冊サラダ、スイカ	麦茶 バナナヨーグルト	米、ゆでそうめん、○砂糖、砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)	○ヨーグルト(無糖)、さば、◎牛乳	○バナナ、スイカ、にんじん、きゅうり、だいこん、オクラ、コーン缶、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	529.6(526.5) 22.3(21.8) 17.6(18.7) 1.3(1.2)
8	火	牛乳 御飯、みそ汁(切干し・豆腐)、鶏レバーの甘辛煮、肉じゃが、ピーマンとオクラおほかあえ	牛乳 マカロニきな粉	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、三温糖、砂糖、ごま、片栗粉、油	○牛乳、鶏レバー、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、かつお節、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、オクラ、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ	543.5(523.7) 29.9(28.3) 19.2(19.0) 1.8(1.6)
9	水	牛乳 御飯、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、豚肉のしぐれ煮、人参しりしり、いんげん、バナナ	牛乳 チーズ ビスケット	米、しらたき、砂糖、油、ごま	○牛乳、豚肉(そとも・赤肉)、卵、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎牛乳	にんじん、バナナ、キャベツ、いんげん、ごぼう、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、マヨドレ、みりん、食塩	441.1(431.3) 23.4(22.8) 16.9(17.4) 1.5(1.4)
10	木	牛乳 御飯、すまし汁(こまつな・豆腐)、ししゃもの唐揚げ、和風サラダ、人参甘煮、オレンジ	牛乳 海のおやしき風おにぎり	米、○米、油、片栗粉、和風ドレッシング、砂糖	○牛乳、ししゃも、木綿豆腐、ツナ水煮缶、○しらす干し/湯通し、○チーズ、かつお節、◎牛乳	にんじん、だいこん、オレンジ、オクラ、きゅうり、こまつな、○ひじき、○こんぶ佃煮、◎あおのり	しょうゆ、食塩	391.5(404.9) 17.2(17.9) 11.0(12.7) 1.2(1.1)
11	金	牛乳 御飯、みそ汁(なめこ・ごぼう)、揚げ豆腐、わかめサラダ、トマト、グレープフルーツ	牛乳 お麩のラスク ウエハース	米、○油、○砂糖、○焼ふ、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、トマト、きゅうり、生わかめ、なめこ、にんじん、ごぼう、コーン缶、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ	酢、しょうゆ、食塩	469.7(455.7) 19.7(19.3) 19.6(19.3) 1.5(1.4)
14	月	牛乳 御飯、夏野菜カレー、ツナサラダ、バナナ	牛乳 フルーツゼリー(りんご)	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油	○牛乳、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、豆乳、◎牛乳	○りんご濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、○みかん缶、バナナ、きゅうり、にんじん、なす、ホールトマト缶詰、ピーマン、○かんでん(粉)	カレールー	458.7(440.1) 16.6(16.4) 13.6(14.1) 1.1(1.0)
15	火	牛乳 御飯、みそ汁(小松菜・油揚げ)、おからコロッケ、磯香あえ、人参甘煮	牛乳 ビスコ	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、おから、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、しばり豆腐、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、コーン缶、ひじき、焼きのり	中濃ソース、しょうゆ	550.1(513.9) 18.0(18.0) 20.8(20.2) 1.5(1.4)
16	水	牛乳 御飯、すまし汁(わかめ・えのき)、鶏肉のトマト煮、さつま芋のレモン煮、キウイフルーツ	ショア ごま昆布おにぎり	さつまいも、米、○米、砂糖、油、○ごま、片栗粉	○ショア マスカット、鶏ささ身、かつお節、◎牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、○こんぶ佃煮、生わかめ、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、食塩、ケチャップ、鶏がらスープの素	501.2(519.9) 25.7(26.2) 3.5(7.0) 1.3(1.4)
17	木	牛乳 御飯、かき玉汁、アジのハンバーグ、ひじきサラダ、いんげんの煮浸し、グレープフルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、○ホットケーキ粉、パン粉、油、○油、きび砂糖、すりごま、片栗粉	○牛乳、あじ、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、ほうれんそう、きゅうり、いんげん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ひじき、しょうが、玉ねぎ、しいたけ	かつおだし汁、マヨドレ、しょうゆ、食塩	485.6(480.9) 21.7(21.2) 17.5(17.9) 1.6(1.6)
18	金	牛乳 御飯、みそ汁(なめこ・ねぎ)、干草卵焼き、野菜の煮物、トマト、オレンジ	牛乳 野菜せんべい ビスケット	米、砂糖	○牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	れんこん、トマト、にんじん、オレンジ、ほうれんそう、いんげん、なめこ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	404.8(398.2) 17.3(17.5) 12.7(13.6) 1.6(1.5)
22	火	牛乳 御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、煮魚、切干大根煮、納豆あえ(副菜用)、キウイフルーツ	牛乳 おからケーキ	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、あこうだい、納豆、○おから、米みそ(淡色辛みそ)、○豆乳、しらす干し/湯通し、かつお節、◎牛乳	キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、なす、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	478.0(475.4) 24.4(23.2) 16.2(17.6) 1.7(1.6)
23	水	牛乳 御飯、みそ汁(わかめ・油揚げ)、オムレツ、ピーマンのツナマヨあえ、トマト、バナナ	牛乳 ビスケット	米、油、ごま油、ごま	○牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、油揚げ、かつお節、◎牛乳	ピーマン、バナナ、トマト、たまねぎ、生わかめ	ケチャップ、マヨドレ	505.0(484.8) 20.0(19.8) 23.6(22.8) 1.3(1.3)
24	木	牛乳 御飯、みそ汁(ほうれん草・えのき)、高野豆腐の肉巻き、きんぴらごぼう、キャベツとコーンのおほかあえ	牛乳 じゃがコロッケ焼き	○じゃがいも、米、砂糖、小麦粉、○油、油、○砂糖、○片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん	457.8(438.2) 20.4(19.4) 17.7(17.0) 1.7(1.6)
25	金	牛乳 御飯、みそ汁(キャベツ・麩)、鶏肉ごま照り焼き、マカロニサラダ、おくらのお浸し、オレンジ	牛乳 お好み焼き	米、○小麦粉、マカロニ、○油、砂糖、ごま、麩、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、○さくらエビ(素干し)、○かつお節、◎牛乳	○キャベツ、オレンジ、キャベツ、きゅうり、オクラ、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、えのきたけ、◎あおのり	マヨドレ、しょうゆ、○中濃ソース	458.0(467.2) 21.9(23.1) 14.6(15.9) 1.5(1.5)
28	月	牛乳 わかめ御飯、冷やし中華、かぼちゃそぼろ煮、グレープフルーツ	牛乳 おさかなふりかけおにぎり	米、○米、干し中華めん(ゆで)、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、鶏ささ身、○チーズ、◎牛乳	かぼちゃ、トマト、グレープフルーツ(赤)、きゅうり、コーン(冷凍)	しょうゆ、酢、◎おさかなふりかけ、鶏ガラスープの素、炊き込みわかめ	467.2(462.8) 16.9(17.0) 9.8(11.3) 1.5(1.3)
29	火	牛乳 御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、鶏肉のピザ風焼き、中華風サラダ、オレンジ	ショア ふかしもち	○さつまいも、米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	○ショア マスカット、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、きゅうり、なす、にんじん、ピーマン	酢、しょうゆ、食塩、ピザソース	416.1(440.5) 21.4(22.2) 7.2(9.6) 1.3(1.3)
30	水	牛乳 御飯、みそ汁(切干し・しいたけ)、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、ほうれん草ともやしのごまあえ、トマト、バナナ	牛乳 ビスケット ウエハース	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	もやし、バナナ、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん	480.4(454.8) 23.9(22.1) 17.6(17.4) 1.9(1.6)
31	木	牛乳 御飯、みそ汁(小松菜・豆腐)、鮭の和風ムニエル、ひじき煮、キャベツのりあえ	牛乳 バナナ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	○バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、れんこん、ひじき、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	425.7(423.1) 24.0(22.9) 10.7(12.0) 1.6(1.5)

☆4・5歳児 昼食の牛乳は午後のおやつに提供となります。

☆7月給与栄養目標量

3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A(μ g)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	mg	g未満
実施献立の給与量	453	20.5	15.0	327	2.6	334	0.31	0.51	26	—	1.4
目標量	510	17.0~26.0	12.0~17.0	300	2.5	250	0.25	0.40	20	—	1.3

3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A(μ g)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g未満
実施献立の給与量	468	21.0	14.2	281	2.9	399	0.33	0.46	29	4.4	1.5
目標量	510	17.0~26.0	12.0~17.0	270	2.7	225	0.32	0.41	23	4.5	1.6

知っているお野菜はあるかな？

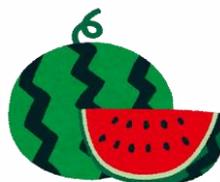
～夏野菜編～



ピーマン



とうもろこし



スイカ



しその葉



かぼちゃ



オクラ



きゅうり



なす



枝豆



ゴーヤ



トマト



レタス



みんなの知っている夏野菜はあったかな？
夏野菜には水分やカリウムが多いので体を冷やしてくれる効果があります。
緑黄色野菜が多いので、抗酸化作用があるビタミンもたっぷり含まれています。夏の強い紫外線から守ってくれる効果もあります。