

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 麦茶	2 牛乳	3 スキムミルク★	4 牛乳	5 麦茶
昼食		ごはん、みそ汁(しめじ・たまねぎ)、チキンのパン粉焼き、五色金平	ごはん、みそ汁(大根・えのき)、豆腐の中華煮、ほうれん草のナムル	ごはん(玄米)、けんちん汁、 鮭の塩焼き 、車麩のチャンプルー	ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、豚肉の生姜炒め、かみかみサラダ、キウイフルーツ	パン、コーンスープ、チーズ、ゼリー
午後		コメボン、牛乳	冷やしそうめん、麦茶	クリームパン、牛乳	あじさいゼリー、ウエハース	ビスケット、野菜ジュース
午前	7 麦茶★	8 牛乳	9 スキムミルク	10 牛乳	11 麦茶	12 麦茶
昼食	チキンカレー、キャベツとツナのサラダ、寒天入りサイダーボンチ	豚汁うどん、ちくわの磯部揚げ、ピーチヨーグルト	ごはん、みそ汁(えのき・ほうれん草)、白身魚の竜田揚げ、きゅうりとささみのサラダ	御飯、みそ汁(南瓜・いんげん)、鶏肉のマーマレード焼き、納豆あえ、オレンジ	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、肉豆腐、サラスパサラダ	豚丼、みそ汁(もやし・麩)、オレンジ
午後	おからケーキ、牛乳	しらすチーズおにぎり、麦茶	ソファールヨーグルト、せんべい	ツナコンドリア、麦茶	バナナ、ビスコ、ジョア	ソファールヨーグルト、せんべい
午前	14 麦茶	15 牛乳	16 スキムミルク★	17 オレンジジュース	18 牛乳★★	19 麦茶
昼食	ごはん、みそ汁(もやし・わかめ)、ポークケチャップ、カラフルサラダ	ごはん、すまし汁(たまねぎ・しめじ)、たらの西京焼き、そぼろ肉じゃが、キウイフルーツ	野菜たっぷり塩ラーメン、かぼちゃサラダ、りんごのコンポート	わかめごはん、みそ汁(なめこ・ねぎ)、炒り鶏、ほうれん草のなめ草和え	ロールパン、ピシソウー、ハンバーグ、オクラのツナ和え	ハヤシライス、バナナヨーグルト
午後	いちごジャムサンド、牛乳	マカロニナポリタン、麦茶	スティックおさつ、牛乳	お麩ラスク、牛乳	おかかおにぎり、小魚(以上児)、麦茶	せんべい、ココア豆乳
午前	21 牛乳★夏至	22 飲むヨーグルト	23 スキムミルク★	24 麦茶	25 スキムミルク★★★	26 麦茶
昼食	ごはん、冬瓜汁、あじの塩麹焼き(未:たらの塩麹焼き)、夏野菜のサラダ、メロン	ブルコギ丼、みそ汁(えのき・わかめ)、韓国風和え物	ごはん、みそ汁(豆腐・ほうれん草)、鶏肉の照り焼き、白菜のおかかチーズ和え	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・絹さや)、鮭の味麩しょうゆ焼き、ひじきの炒め煮	焼きそば、中華スープ、 びどうゼリー 、チーズ	ホットケーキ、ロールパン、ポテトサラダ、プリン、牛乳
午後	プリンアラモード	マーブル蒸しパン、牛乳	フライドポテト、牛乳	フルーチェ	チョコケーキ、牛乳	野菜せんべい、ヤクルト
午前	28 牛乳	29 スキムミルク	30 麦茶			
昼食	ごはん、みそ汁(なす・油揚げ)、豚肉のすき焼き風煮物、切干大根のサラダ	中華丼、わかめスープ、さつまいもの甘煮	ごはん、みそ汁(きゃべつ・もやし)、赤魚の煮付け、マカロニサラダ、オレンジ			
午後	せんべい、チーズ、ヤクルト	原宿ドッグ、カミカミ昆布(以上児)、牛乳	きな粉トースト、牛乳			

★ 今月のリクエストメニュー ★

★星組

ちゃん(18日)ラーメン、ハンバーグ、果物
 ちゃん(23日)フライドポテト、豚バラ大根、
 チョコレートケーキ
 ちゃん(26日)びどうゼリー、ラーメン



★太陽組

くん(3日)焼き魚(塩焼き)、ゼリー、りんご
 ちゃん(7日)しょうゆラーメン、カレーライス、ナポリタン
 ちゃん(16日)ラーメン、ぎょうざ、いちご
 ちゃん(21日)ポテト、チキンナゲット、プリン
 くん(25日)しょうゆラーメン、ピザ、チョコレートケーキ

今月の平均給与栄養量

	今月の平均給与栄養量					
	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
未満児	平均値	435	16.8	13.5	196	1.6
	目標値	463	18.5	12.9	213	1.6
以上児	平均値	529	19.7	16.1	260	1.9
	目標値	576	23	16	261	1.9

※上記の通り、1ヶ月の必要栄養量は目標値を元に作成しております。

注意：3歳以上児は10時のおやつありません。☆材料の都合で変更する場合があります。☆アレルギー対応児には献立に応じて代替え食、除去食で提供します。