



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 スキムミルク	2 牛乳	3 麦茶  	4 麦茶
昼食			菜飯、みそ汁(にら・もやし)、 擬製豆腐、ひじきの炒め煮	御飯、すまし汁(ほうれん草・しめ じ)、コロッケ、コールスローサラ ダ	ドライカレー、ごぼうとコーン のサラダ、 ぶどうゼリー 、型抜 きチーズ	豚丼、みそ汁(もやし・わか め)、ぶどうゼリー
午後			コメボン、おやつ昆布(以上 児)、牛乳	冷や汁風そうめん、麦茶	さつま芋と大豆のかりんと う、食べる小魚(以上児)、 牛乳	米粉のスイーツ、牛乳
午前	6 スキムミルク 	7 麦茶 	8 スキムミルク 	9 麦茶	10 スキムミルク	11 麦茶
昼食	梅としらすの御飯、(星組:しらす 御飯)、みそ汁(じゃが芋・玉ね ぎ)、鶏のから揚げ、カラフルサラ ダ	ハヤシライス、れんこんとひじき のサラダ、みかんゼリー	豚汁うどん、小松菜とツナのごま 和え、 いちご	御飯(麦入り)、みそ汁(白菜・わ かめ)、炒り鶏、サラスバサラダ	御飯、みそ汁(切干大根・小松 菜)、さけのもみじ焼き、白菜 のおかかチーズ和え、キウイフ ルーツ	マーボー豆腐丼、わかめスー プ、ヨーグルト
午後	カエルサンド、牛乳	未満児:バナナケーキ、以上 児: チョコバナナ 、牛乳	おいなりさん、麦茶	スティックおさつ、牛乳	未満児:アパ'マ'ビ'ソフト、以上 児:ミレービスケット、牛乳	せんべい、野菜ジュース
午前	13 牛乳	14 スキムミルク	15 麦茶	16 スキムミルク	17 牛乳  	18 麦茶
昼食	御飯(玄米)、すまし汁(豆腐・万 能ねぎ)、鶏肉のみそ漬け焼、和風 ポテトサラダ	御飯、みそ汁(キャベツ・しめ じ)、メンチカツ、納豆あえ	御飯、みそ汁(小松菜・生揚 げ)、赤魚の煮付け、五色金平	ブルコギ丼、わかめとツナの和え 物、寒天入りフルーツポンチ	醤油ラーメン 、 焼きぎょうざ 、 いちご	ハヤシライス、バナナ、ジョア
午後	未満児:焼きそば、以上児:焼きそ ばパン、麦茶	ソフールヨーグルト、カミカミ 昆布(以上児)	マーラーカオ、牛乳	メロンパン風トースト、牛乳	カルシウムおにぎり、麦茶	甘食パン、牛乳
午前	20 麦茶	21 牛乳  夏至	22 スキムミルク	23 牛乳 	24 スキムミルク  	25 麦茶
昼食	御飯、みそ汁(白菜・麩)、ポーク ケチャップ、ブロッコリーのごまマ ヨサラダ	御飯、みそ汁(なす・厚揚げ)、 ハンバーグ 、夏野菜のサラダ、メ ロン	わかめごはん、すまし汁(えの き・オクラ)、アジの西京焼き、 ハンサンズー	ポークカレーライス 、にんじんサラ ダ、グレープフルーツ	塩ラーメン 、 焼きぎょうざ 、 り んごゼリー	パン(ハバ'グ'サド、 ｽｯﾊﾞ ﾝ)、コーンスープ、プリン
午後	バナナ、型抜きチーズ、牛乳	あじさいゼリー	かたつむりロール、牛乳	フライドポテト、ヤクルト	いちご、鉄・カルウエハー ス、牛乳	野菜ビスケット、ヤクルト
午前	27 スキムミルク	28 麦茶	29 牛乳	30 スキムミルク		
昼食	御飯、みそ汁(大根・わかめ)、春 巻き、韓国風和え物、納豆	御飯、みそ汁(なす・油揚げ)、 豚肉のすき焼き風煮物、マセドア ンサラダ	御飯、みそ汁(小松菜・豆腐)、 鮭のフライ、切干し大根の中華和 え、オレンジ	御飯(麦入り)、すまし汁(にら・ 玉ねぎ)、ヤンニョムチキン風、 チャプチェ		
午後	マシュマロおこし、食べる小魚(以 上児)、牛乳	ほうれん草入り焼きドーナツ、 カミカミ昆布(以上児)、牛乳	コーンドリア、麦茶	きな粉トースト、牛乳		

 **今月のお誕生日リクエストメニュー** 

- ★星組
さん(8日) **いちご**、おいなりさん
- ★月組
さん(18日) **ラーメン**、ポテト、フルーツ
さん(23日) **カレー**、ポテト、炊き込みご飯
さん(26日) **カレー**、いちご、**ゼリー**

- ★太陽組
さん(3日) 汽車のチーズ、ポテト、**ぶどうゼリー**、バニラアイス
さん(7日) しょうゆラーメン、みかんゼリー、**チョコバナナ**
さん(18日) **いちご**、ウインナー、**ぎょうざ**
さん(21日) からあげ、**ハンバーグ**、プリン
さん(25日) **塩ラーメン**、ギョーザ、アイス

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	466	18.2	16.1	247
	目標値	462	18	14.2	210
以上児	平均値	573	21.4	19.8	250
	目標値	560	22	18	260

※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。