

日付	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
				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 月	豆乳	ごはん 豆腐入りシュウマイ マカロニサラダ デザート	牛乳 きな粉ヨーグルトサンド	米、七分つき米、マカロニ、しゅうまいの皮、エッグフリー、片栗粉、◎砂糖、有機キヌア、◎食パン8枚切り、三温糖、◎砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、◎きな粉、○ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ、◎調製豆乳、◎ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、かんでん(粉)、屋用デザート	しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが	567.9(470.2) 20.4(19.0) 15.5(12.9) 1.4(1.2)
16 火			ドリンクヨーグルト フルーツポンチ	米、コーンフレーク、七分つき米、なたね油、砂糖、有機キヌア、ごま油、焼酎(庫ふ)、◎砂糖	○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ミモ、◎調製豆乳、◎ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ	こまつな、にんじん、えのきたけ、かんでん(粉)、屋用デザート	煮干だし、しょうゆ、ケチャップ、酢	516.2(433.9) 22.9(21.6) 16.3(13.7) 2.1(1.6)
2 30 火	豆乳	ごはん みそ汁(えのき・麩) さわらのケチャップ焼き 小松菜と油揚げの和え物	コーンフレーク (幼児ミロ入り) ドリンクヨーグルト 水ようかん クラッカー	米、コーンフレーク、七分つき米、なたね油、砂糖、有機キヌア、ごま油、焼酎(庫ふ)、◎砂糖	○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ミモ、◎調製豆乳、◎ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ	こまつな、にんじん、えのきたけ、かんでん(粉)、屋用デザート	煮干だし、しょうゆ、ケチャップ、酢	516.2(433.9) 22.9(21.6) 16.3(13.7) 2.1(1.6)
3 17 水	豆乳	ごはん みそ汁(ほうれん草・もやし) かぼちゃコロッケ キャベツとツナのサラダ	牛乳 ゆでとうもろこし ビスケット ドリンクヨーグルト 市販菓子	米、七分つき米、パン粉、なたね油、◎三温糖、有機キヌア、片栗粉、砂糖、◎砂糖	○牛乳、○ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ	○とうもろこし、かぼちゃ(冷凍)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれん草(冷凍)、かんでん(粉)、屋用デザート	煮干だし、中濃ソース、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	551.9(458.0) 19.8(18.7) 16.2(13.0) 1.8(1.4)
4 18 木	豆乳	キンパ風混ぜごはん スープ(わかめ・豆腐・ねぎ) ポテト デザート	牛乳 市販菓子 牛乳 きな粉ヨーグルトサンド	米、フレンチフライポテト(冷凍)、七分つき米、なたね油、砂糖、オラムネ 個包装、有機キヌア、ごま油、◎砂糖	○牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎ミモ、◎調製豆乳、◎ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ	にんじん、ほうれん草(冷凍)、ねぎ、切り干しだいこん(4倍)、生わかめ、かんでん(粉)、焼きのり、屋用デザート	しょうゆ、酒、コンソメ、おろしにんにく、食塩、パセリ粉	520.0(427.3) 16.2(16.2) 17.9(14.8) 1.3(1.1)
5 26 金	豆乳	夏野菜のドライカレー 七タスープ(オクラ・彩り素麺) 豆腐入りドライカレー スープ(小松菜・春雨)	牛乳(幼児) お茶(乳児) 七タゼリー 牛乳 ずんだ蒸しパン	米、◎カップゼリー80℃オレンジ、七分つき米、ゆで手延そうめん・手延ひやむぎ、◎砂糖、なたね油、有機キヌア、◎砂糖	○牛乳、○ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ、豚ひき肉、だいすず水煮缶詰、粉チーズ、◎調製豆乳、◎ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、スズキーニ、なす、黄ピーマン、トマトピューレ、オクラ、かんでん(粉)、屋用デザート	カレーの王子さま、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	564.1(395.3) 20.1(14.9) 16.8(9.2) 0.9(0.7)
6 20 土	豆乳	しょうがうどん デザート	牛乳 クッキー せんべい かりんとう	ゆでうどん、◎甘辛せんべい、片栗粉、◎クッキー、◎かりんとう、◎砂糖	○牛乳、豚小間肉、油揚げ、◎調製豆乳、◎ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ	キャベツ、にんじん、ほうれん草(冷凍)、夜用デザート	酒、しょうゆ、オイスターソース、コンソメ、おろししょうが、食塩	446.7(371.5) 16.7(16.3) 18.1(14.4) 2.5(1.9)
8 22 月	豆乳	ごはん 魚の煮つけ 切干大根のマヨネーズ和え デザート	コーンフレーク (幼児ミロ入り)	米、◎コーンフレーク、七分つき米、三温糖、エッグフリー、有機キヌア、砂糖、ごま油、◎砂糖	○牛乳、かだい、◎ミロ、◎調製豆乳、◎ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん(4倍)、かんでん(粉)、屋用デザート	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	473.3(400.3) 21.1(20.3) 9.7(8.7) 1.6(1.3)
9 23 火	豆乳	ロールパン 具沢山コーンスープ ヤンニョム風チキン デザート	牛乳(幼児) お茶(乳児) 枝豆と昆布のおにぎり	○米、じゃがいも、片栗粉、◎三温糖、なたね油、ロールパン(40g)、砂糖、◎砂糖	○牛乳、○ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ、鶏もも肉、牛乳、ごま、◎調製豆乳、◎ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ	クリームコーン缶、○むきえだまめ(冷凍)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、○塩こんぶ、○かんでん(粉)、屋用デザート	○酒、酒、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、本みりん、食塩、○食塩、おろしにんにく、パセリ粉	667.3(532.7) 30.0(25.7) 17.7(13.9) 2.4(1.8)
10 24 水	豆乳	ごはん みそ汁(切干大根・万能ねぎ) ミートローフ きゅうりとコーンのサラダ	ドリンクヨーグルト 市販菓子 ドリンクヨーグルト デニッシュロール	米、ドーナツ、七分つき米、◎砂糖、パン粉、なたね油、有機キヌア、片栗粉、砂糖、◎砂糖	○牛乳、○ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○いりこ、◎調製豆乳、◎ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、切り干しだいこん(4倍)、かんでん(粉)、屋用デザート	煮干だし、ケチャップ、酢、食塩	537.0(447.6) 23.1(21.1) 16.7(13.4) 1.8(1.5)
11 25 木	豆乳	しそそばうどん ゼリー(乳児) ヨーグルト&ゼリー(幼児・先生)	牛乳 デニッシュロール 牛乳 ゆでとうもろこし ビスケット	ゆでうどん、砂糖、なたね油、◎砂糖	○牛乳、ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ、鶏ひき肉、◎調製豆乳、◎ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ	オクラ、にんじん、しそ	めんつゆ・3倍濃縮、酒、みりん、しょうゆ	521.0(411.1) 18.8(16.5) 22.4(17.7) 2.1(1.6)
12 29 金 月	豆乳	ごはん ※29日汁なし みそ汁(なす・ほうれん草) 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ	♪夏祭りメニュー♪ 牛乳 市販菓子	米、七分つき米、油、片栗粉、押麦、ごま油、◎砂糖、◎カップゼリー80℃ストロベリー	○牛乳、鶏もも肉、○カルピス、○コンデンスミルク、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎調製豆乳、◎ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ	すいか、プロッコリー(冷凍)、きゅうり、○ぶどう濃縮果汁、にんじん、なす、ほうれん草(冷凍)、レモン果汁、○みかん缶、バナナ	煮干だし、しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにく	510.9(436.8) 21.3(19.7) 14.4(11.9) 1.4(1.2)
13 27 土	豆乳	豚肉の味噌丼 デザート	牛乳 ビスケット 甘辛せんべい ポン菓子	米、◎甘辛せんべい、砂糖、油、オラムネ 個包装、◎砂糖	○牛乳、豚小間肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎ミモ、◎調製豆乳、◎ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、夜用デザート	しょうゆ、酒、食塩	506.8(413.6) 15.5(15.5) 18.6(14.7) 1.3(1.0)
19 31 金 水	豆乳	ごはん みそ汁(キャベツ・冬瓜) 豚肉のしょうが焼き 大豆のサラダ	牛乳 お麩ラスク ドリンクヨーグルト お麩ラスク	米、七分つき米、○マーガリン、油、エッグフリー、◎焼酎(庫ふ)、○グラニュー糖、有機キヌア、◎砂糖	○牛乳、豚小間肉、だいすず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎ｽｯﾁｮｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうがん、キャベツ、かんでん(粉)、屋用デザート	煮干だし、しょうゆ、酢、酒、みりん、おろししょうが	581.7(478.8) 19.7(18.6) 30.8(23.5) 2.0(1.6)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※16日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア、寒天」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。



日付	夕食	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		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 16	月 火 ごはん じゃが芋のバター醤油炒め おくらのおかか和え デザート	米、じゃがいも、七分つき米、マーガリン、なたね油、砂糖、有機キヌア	ベーコン、かつお節	オクラ、ほうれんそう（冷凍）、にんじん、かんでん（粉）、夜用デザート	しょうゆ、みりん	333.7(233.6) 7.3(5.1) 11.2(7.8) 0.9(0.6)
2 30	火 ごはん 鶏のごまみそ揚げ もやしのゆかりあえ デザート	米、七分つき米、なたね油、片栗粉、有機キヌア	鶏もも肉 	もやし、きゅうり、にんじん、かんでん（粉）、夜用デザート	しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにく	297.2(208.1) 13.7(9.6) 7.1(5.0) 0.6(0.4)
3 17	水 ごはん 大豆と鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーの中華サラダ デザート	米、七分つき米、三温糖、有機キヌア、砂糖、ごま油	鶏もも肉、だいず水煮缶詰	ブロッコリー（冷凍）、にんじん、たまねぎ、コーン缶、かんでん（粉）、夜用デザート	かつおだし、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが	305.1(213.6) 14.9(10.4) 5.1(3.6) 0.9(0.7)
4 18	木 しょうゆラーメン ヨーグルト	ゆで中華麺、砂糖、ごま油	アイヨーグルト、豚小間肉 	キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、こまつな（冷凍）	しょうゆ、コンソメ、食塩	289.8(216.1) 13.6(10.4) 5.8(4.0) 1.5(1.1)
5 26	金 ごはん かれいのみそ焼き ひじきのサラダ デザート	米、七分つき米、三温糖、なたね油、有機キヌア、砂糖	かれい、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）	きゅうり、にんじん、ひじき、夜用デザート	みりん、しょうゆ、酢、おろししょうが	323.2(230.7) 16.4(12.4) 6.0(4.3) 1.3(0.9)
6 20	土 わかめごはん 鶏肉団子 ポイルブロッコリー デザート	米、七分つき米、エッグフリー、七分つき押麦、砂糖、片栗粉	肉団子	ブロッコリー（冷凍）、にんじん、夜用デザート	しょうゆ、酒、みりん	350.0(240.7) 11.3(7.7) 11.4(7.7) 1.2(0.8)
8 22	月 焼肉丼 野菜ジュース デザート	米、七分つき米、有機キヌア、砂糖	豚小間肉、ごま 	野菜ミックスジュース、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、かんでん（粉）、夜用デザート	しょうゆ、食塩、おろしにんにく	293.9(205.8) 10.0(7.0) 6.4(4.5) 0.7(0.5)
9 23	火 ごはん さわらの梅おかか焼き ほうれん草のゴマ和え デザート	米、七分つき米、砂糖、有機キヌア	さわら、ごま、かつお節	ほうれんそう、にんじん、うめびしお、かんでん（粉）、夜用デザート	しょうゆ、酒	301.3(218.9) 15.3(11.7) 6.7(5.2) 0.6(0.4)
10 24	水 ごはん 豚肉の夏野菜炒め かぼちゃのチーズ焼き デザート	米、七分つき米、なたね油、有機キヌア	豚小間肉、とろけるチーズ 	かぼちゃ、なす、たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、かんでん（粉）、夜用デザート	しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	315.4(220.7) 10.5(7.3) 9.5(6.6) 0.8(0.5)
11 25	木 ごはん 揚げじゃが芋の煮物 にんじんしりしり デザート	米、じゃがいも、七分つき米、なたね油、有機キヌア、砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、ごま	にんじん、たまねぎ、いんげん（ゆで）、かんでん（粉）、夜用デザート	かつおだし、酒、しょうゆ	343.0(240.1) 9.6(6.7) 10.6(7.4) 0.9(0.6)
12 29	金 月 カレーライス (29日：ハヤシライス) きゅうりの昆布和え デザート	米、じゃがいも、七分つき米、有機キヌア、なたね油	豚小間肉	きゅうり、夜用デザート、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、かんでん（粉）		532.4(372.7) 11.7(8.2) 9.7(6.8) 1.1(0.8)
13 27	土 ツナスバゲティー デザート	スバゲティ、なたね油	ツナ油漬缶	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、黄ピーマン、夜用デザート	しょうゆ、コンソメ、食塩	264.1(184.9) 11.0(7.7) 7.3(5.1) 1.2(0.8)
19 31	金 水 ごはん 魚の甘辛焼き きゅうりとわかめの酢の物 デザート	米、七分つき米、片栗粉、なたね油、砂糖、有機キヌア	さけ、ツナ油漬缶	きゅうり、万能ねぎ、生わかめ、かんでん（粉）、夜用デザート	酢、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	330.0(231.0) 13.8(9.6) 8.8(6.2) 0.5(0.4)

