



日 曜	昼 食 の 献 立 名	3時のおやつ	栄 養 メ モ
1 29 月	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 厚揚げとゴーヤの炒め物(豚肉 人参 もやし) スティックきゅうり(マヨドレ)	沖縄風くずもち・麦茶 (黒糖 きなこ)	<p>&lt;旬のもの&gt;</p> <p>きゅうり かぼちゃ 枝豆 アスパラ いんげん とうもろこし トマト なす ピーマン レタス モロヘイヤ ゴーヤ なら アジ かじまぐろ カレイ すずき メロン すいか</p> <div style="border: 2px dashed yellow; padding: 5px; margin: 10px 0;">  <p>献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭で チェックしてもらい、 未摂取であれば事前にお試ください。 ご不明な点がございましたら、担任または栄養士まで お知らせください。</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>◎汁物のだしは、煮干しだし・かつおだし・昆布 だしをメニューに合わせて使用します。 ◎1歳児クラスの飲み物は、朝の水分補給は牛乳、 昼食とおやつは麦茶です。 ◎延長時のおやつは、せんべいなどの軽食と麦茶を 提供します。 ◎ベーコン、ウインナー、ハム類は無添加のものを 使用し、アレルギー物質は含みません。 ◎園で使用するマヨネーズは、卵不使用の マヨドレを使用します。</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>
2 16 火	ごはん ワカメとコーンのスープ マーボーなす(豚肉 ねぎ 人参 ピース) もやしのゆかり和え(人参 きゅうり)	みそ蒸しパン・麦茶 (小麦粉 豆乳)	
3 17 水	玄米ごはん(ごま塩) 冬瓜とあさつきのすまし汁 カジキのカリカリフライ(コーンフレーク) ボイルキャベツ(人参)	アップルポテト・麦茶	
4 18 木	パン クリームコーンスープ(玉ねぎ 豆乳) 豚肉のカレー風味焼き(玉ねぎ) いんげんと人参のソテー	焼きおにぎり・麦茶 (ねぎみそ)	
5 金	七夕ちらし(鮭 きゅうり コーン 人参) おくらとそうめんのすまし汁 鶏のからあげ	キラキラゼリー・麦茶	
6 20 土	ミックスピラフ(ベジタブル 玉ねぎ 無添加ハム) ワカメともやしのスープ かぼちゃのサラダ(レーズン きゅうり マヨドレ)	メロンパン・麦茶 (パンは卵、乳製品不使用)	
8 22 月	ごはん キャベツと人参のスープ ポークチャップ(玉ねぎ) 粉ふき芋(バセリ)	お茶漬け・麦茶 (梅 じゃこ)	
9 23 火	納豆ごはん(キャベツ 人参 ねぎ) 麩とあさつきのすまし汁 めだいの磯辺焼き ひじきのサラダ(人参 しらす きゅうり)	ミートソース・麦茶 (玉ねぎ 人参)	
10 24 水	ふりかけごはん(じゃこ かつお節 ごま) 豆腐とねぎのみそ汁 豚肉ともやしの大根おろしがけ(人参) 茹とうもろこし	枝豆ケーキ・麦茶 (小麦粉 豆乳)	
11 25 木	ごはん なすとみょうがのみそ汁 家常豆腐(豚肉 キャベツ 人参 ピーマン) たたききゅうりのサラダ風(玉ねぎ じゃこ)	おさつスティック・麦茶	
12 26 金	夏のドライカレー(豚肉 玉ねぎ スッキーニ ピーマン パプリカ にんにく しょうが) ほうれん草とコーンのスープ ポテトサラダ(きゅうり 人参 無添加ハム マヨドレ)	フルーツ入りサイダーゼリー・せんべい・麦茶 (みかん 白桃 パイン)	
13 27 土	野菜たっぷりフォー(人参 もやし 白菜 鶏コマ あさつき) さつま芋の甘煮(りんご レーズン)	ツナおにぎり・麦茶	
30 火	パン ミネストローネ(じゃが芋 玉ねぎ 人参 セロリ トマト 無添加ベーコン) 鮭のマヨネーズ焼(玉ねぎ マヨドレ) 焼きやさしい(ズッキーニ 人参)	カレーうどん・麦茶 (豚肉 玉ねぎ 人参 あさつき)	
19 31 金水	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉と春雨の炒め物(玉ねぎ 人参 ピーマン) トマトのサラダ(玉ねぎ かいわれ)	焼きとうもろこしおにぎり・麦茶	

【今月の平均栄養量】

幼児：熱量 504kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.2g 塩分 1.8g

乳児：熱量 438kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.3g 塩分 1.5g

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。