

日	曜	献立名	午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) <small>たんぱく質 (g)</small>
1	水	沖縄風炊き込みごはん かれのいのつけ焼き 白和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 メロン	牛乳 ★ハートパイ	米 油 砂糖 こんにやく じゃがいも 白ごま グラニュー糖 パイ生地	ひじき ぶたにく カレイ あぶらあげ 豆腐 たまご 牛乳	干しシイタケ 人参 しょうが ほうれん草 玉ねぎ メロン	麦茶 せんべい	529 21.2
2	木	海苔おむすび 鶏のから揚げ ポテトサラダ 七夕そうめんのすまし汁 バナナ	牛乳 ★ポップコーン	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ そうめん ふ	鶏肉 たまご ハム かまぼこ 牛乳 のり	しょうが にんにく にんじん きゅうり コーン 葉ねぎ バナナ ポップコーン	麦茶 せんべい	597 18.8
3	金	焼きそば ブロッコリー フライドポテト チンゲン菜の中華スープ ヨーグルト	牛乳 ★たまねぎおむすび	蒸し中華麺 じゃがいも 米 油 砂糖 天かす	豚肉 青のり ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 きやべつ もやし ぶろっこりー チンゲン菜 しいたけ 葉ねぎ	麦茶 せんべい	629 20.8
4	土	豚すき丼 ブロッコリーのマヨネーズ和え もやしと豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 ★おかかおむすび	米 油 砂糖 マヨネーズ しらたき	豚肉 ちくわ 豆腐 牛乳 鰹節 わかめ	玉葱 人参 えのき 葉ねぎ ぶろっこりー もやし しめじ バナナ	麦茶 せんべい	567 20.4
6	月	麦ごはん 鶏の塩麹焼き 野菜のお浸し 豆腐とわかめの味噌汁 パイナップル	牛乳 ★クッキー	押し麦 米 小麦粉 バター 砂糖	鶏肉 鰹節 豆腐 わかめ 牛乳 たまご	ほうれん草 もやし 人参 葉ねぎ パイナップル	麦茶 せんべい	562 22.3
7	火	ロールパン 鮭のムニエル ドレッシングサラダ ミネストローネ バナナ	牛乳 ★わかめおむすび	ロールパン 小麦粉 バター 米 油 砂糖 じゃがいも	鮭 ベーコン ウィンナー 牛乳 わかめ	きやべつ にんじん きゅうり たまねぎ 水煮トマト 野菜ジュース バナナ	麦茶 せんべい	563 21.4
8	水	ごはん チンジャオロース スタミナ納豆 きやべつときのこの味噌汁 すいか	牛乳 ★カスタードロールサンド	米 油 砂糖 ごま油 小麦粉 バター ロールパン 片栗粉	豚肉 鶏肉 納豆 鰹節 たまご 牛乳	にんにく たけのこ ピーマン 赤パプリカ ねぎ しょうが にんにく あさつき きやべつ えのき すいか	麦茶 せんべい	512 21
9	木	カレーうどん ほうれん草の海苔和え チーズ バナナ	牛乳 ★ツナマヨおむすび	うどん カレールー 片栗粉 米 マヨネーズ	豚肉 チーズ 焼きのり ツナ 牛乳	人参 玉葱 白菜 ねぎ ほうれん草 もやし バナナ	麦茶 せんべい	573 21.3
10	金	麻婆豆腐丼 春雨サラダ じゃが芋とわかめの中華スープ メロン	飲むヨーグルト ★和風ラスク	米 油 砂糖 片栗粉 白ごま 春雨 じゃがいも 食パン バター マヨネーズ	豚肉 豆腐 焼豚 わかめ 飲むヨーグルト しらす 青のり 粉チーズ	玉葱 人参 ニラ にんにく しょうが きゅうり たまねぎ ねぎ メロン	麦茶 せんべい	541 20
11	土	チキンピラフ コーンサラダ ポテトスープ バナナ	牛乳 ★わかめおむすび	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 ツナ わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン アスパラ きやべつ コーン バナナ	麦茶 せんべい	599 18.4
13	月	ごはん あじフライ 五目ひじき煮 冬瓜と厚揚げの味噌汁 すいか	麦茶 ★ミルクゼリー ウエハース	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉	あじ ひじき たまご ちくわ 生揚げ 牛乳	きやべつ にんじん れんこん 冬瓜 すいか みかん缶	麦茶 せんべい	533 19.5
14	火	天然酵母の牛乳パン 鶏肉のママレード焼 コールスローサラダ カレースープ バナナ	牛乳 ★ツナの炊き込みおむすび	米 油 砂糖 ロールパン ママレードジャム カレールー	鶏肉 豚肉 牛乳 ツナ 焼きのり	にんにく きやべつ きゅうり 人参 たまねぎ トマト とうもろこし バナナ	麦茶 せんべい	592 24.7
15	水	キーマカレー フレンチサラダ オニオンスープ メロン	牛乳 ★コーンおむすび	米 油 カレールー	豚肉 大豆 ロースハム ベーコン	玉ねぎ にんじん グリーンピース コーン きやべつ きゅうり れたす とうもろこし メロン	麦茶 せんべい	597 19.6

♪栄養量は4歳児の量です
 ♪食材料の都合により献立を一部変更することがあります
 ♪夕方のおやつは栄養価は含まれていません
 ♪おやつ★印は園内の手作りメニューです
 ♪カレールー、はんぺんに山芋が使用される場合があります
 ♪しらすにはエビかきが混じる場合があります



日曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
16 木	チーズバーガー ポテト ブロッコリー オニオンスープ すいか 選べるジュース	 ★お誕生日ケーキ	ロールパン 油 マーガリン パン粉 ポテト 小麦粉 砂糖 バター	豚肉 たまご チーズ 牛乳 生クリーム	玉葱 ブロッコリー すいか	麦茶 せんべい	599 21.2	
17 金	ごはん 酢鶏 やみつつきゅうり 卵とわかめの味噌汁 メロン	牛乳 ★どらもち	米 片栗粉 ごま油 白ごま 上新粉 白玉粉 砂糖 油	鶏肉 塩こぶ たまご わかめ 小豆 牛乳	にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン 黄パプリカ バイナップル メロン きゅうり	麦茶 せんべい	552 19.5	
18 土	焼豚チャーハン ツナサラダ 白菜と豚肉のスープ バナナ	牛乳 ★こぶおむすび	米 片栗粉 油	焼豚 ツナ 豚肉 牛乳 こぶ わかめ	たまねぎ にんじん コーン きゅうり きゃべつ 赤ピーマン 白菜 バナナ	麦茶 せんべい	551 16.6	
21 火	マーガリンサンド スパニッシュオムレツ チキンサラダ かぶのスープ ヨーグルト	麦茶 ★ひじきおむすび	食パン バター マーガリン 油 米	たまご ベーコン チーズ 牛乳 生揚げ しらす干し 鶏肉 ヨーグルト ひじき	玉葱 トマト アスパラ きゃべつ きゅうり 人参 かぶ しめじ 葉ねぎ 干し椎茸	麦茶 せんべい	543 22.9	
22 水	いわしのかば焼き丼 春雨と卵の酢の物 はんぺんとえのきのすまし汁 パイナップル	牛乳 ★ほうれん草の豆腐スコーン	米 片栗粉 油 砂糖 春雨 ミックス粉 バター	いわし たまご ベーコン はんぺん 豆腐 牛乳 甘納豆	しょうが きゅうり 人参 えのき 葉ねぎ パイナップル ほうれん草	麦茶 せんべい	545 18.7	
23 木	ミートソーススパゲッティ ドレッシングサラダ 冬瓜スープ バナナ	牛乳 ★しらすわかめおにぎり	スパゲッティ バター 米	豚肉 鶏肉 粉チーズ ロースハム わかめ 牛乳 しらす	にんじん たまねぎ ピーマン 水煮トマト きゃべつ きゅうり 冬瓜 ほうれん草 しいたけ バナナ	麦茶 せんべい	582 22.5	
24 金	ごはん かじきの照り焼き 小松菜とちくわのマヨぼん 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ★バナナケーキ	米 小麦粉 マヨネーズ ミックス粉 マーガリン 砂糖	かじき ちくわ 豆腐 牛乳 たまご	小松菜 えのき にんじん なめこ あさつき バナナ	麦茶 せんべい	559 21.4	
25 土	チャーマヨ丼 ポテトきんぴら 豆腐としめじの味噌汁 バナナ	牛乳 ★わかめおむすび	米 マヨネーズ じゃがいも	焼豚 ベーコン 豆腐 牛乳 わかめ	きゃべつ 人参 ピーマン しめじ 葉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	568 19	
27 月	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 刻み昆布の煮物 豆腐とあおさの味噌汁	牛乳 ★ジャリパン	米 マヨネーズ 食パン グラニュー糖 マーガリン	鮭 豚肉 刻み昆布 さつまあげ 牛乳 豆腐 あおさ	にんじん ねぎ きゅうり	麦茶 せんべい	613 21.8	
28 火	ジャムサンド タンドリーチキン シーザーサラダ ウインナーとレタスのスープ	牛乳 ★肉味噌おむすび	食パン ジャム じゃがいも 米 油 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 ヨーグルト 粉チーズ ベーコン ウインナー 牛乳 焼きのり	にんにく きゃべつ きゅうり コーン レタス 玉ねぎ	麦茶 せんべい	533 24.2	
29 水	ハヤシライス カレーマカロニサラダ わかめとえのきのスープ すいか	牛乳 ★たまごロールサンド	米 ハヤシルー バター マカロニ マヨネーズ ロールパン	豚肉 ツナ わかめ たまご 牛乳	玉葱 しめじ にんじん きゅうり えのき 葉ねぎ すいか パセリ	麦茶 せんべい	623 20.8	
30 木	煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ 野菜のお浸し バナナ	りんごジュース ★韓国風おむすび	うどん 小麦粉 米 白ごま	鶏肉 ツナ 油揚げ なた ちくわ 鰹節 たまご 海苔 青のり	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 もやし 人参 バナナ たくあん	麦茶 せんべい	554 18.9	
31 金	ごはん ヒレカツ 温野菜の人参ドレッシング 中華風コーンスープ すいか	麦茶 ★フルーツヨーグルト ウエハース	米 油 小麦粉 片栗粉 パン粉 砂糖 ウエハース	豚肉 たまご ハム ヨーグルト	ブロッコリー カリフラワー 黄パプリカ しめじ にんじん コーンクリーム すいか バナナ もも缶	麦茶 せんべい	580 18.6	
							園の基準	560 19
							7月の平均値	568 20.7

今月の食育

幼児クラス；夏野菜クッキング (月)
包丁・ピーラー (月)
とうもろこしの皮むき
クッキー作り (雪)



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替え食品を使