

日	曜日	昼食	食 材			その他
		間食	血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等
14 28	月	ご飯	魚 干しひじき・糸けずり節 油揚げ・みそ	米 片栗粉・三温糖・油	生姜 青菜・人参 玉葱・なす・葉葱	酒・みりん・醤油 醤油・かつお節 かつお節
		磯風お浸し				
		みそ汁				
		牛乳/二色クッキー				
15 29	火	ハヤシライス	豚肉 鶏肉	小麦粉・米・米粉・白砂糖・油・バター 白砂糖・油	玉葱・ホールトマト缶・人参・ニンニク・マッシュルーム キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう	中濃ソース・塩・トマトケチャップ・ローリエ 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・かつお節
		フレンチサラダ				
		チンゲン菜のスープ				
		牛乳/黒砂糖わらびもち風/せんべい				
2 16 30	水	ジャージャー麺	豚肉・みそ・赤みそ 豆腐	生中華麺・片栗粉・白砂糖・ごま油・油 白砂糖・ごま油	胡瓜・生姜・葱 青菜・人参・もやし 玉葱・にら・えのきたけ	酒・醤油 醤油・酢 酒・醤油・塩・かつお節
		野菜のナムル				
		豆腐とえのきのスープ				
		牛乳/わかめごはん				
3 17 31	木	ご飯	豚肉 油揚げ 鶏卵	米 白砂糖・油 三温糖・油 片栗粉	生姜・玉葱 いんげん・切干大根・人参 青菜・玉葱	酒・醤油・塩 醤油・塩・かつお節 醤油・塩・かつお節
		豚肉のしょうが焼き				
		切干大根の含め煮				
		かき玉汁				
4 18	金	牛乳/ジャムロール	牛乳/	/ジャムロール	/	/
		丸パン	鶏肉 ツナ缶 ウインナー	丸パン 白砂糖・ごま油 じゃが芋	生姜・玉葱・ニンニク 胡瓜・玉葱・トマト 玉葱・人参	酒・ウスターソース・醤油・トマトケチャップ 醤油・酢 醤油・塩・かつお節・ローリエ
		ローストチキン				
		トマトのツナサラダ				
5 19	土	コロコロスープ				
		牛乳/どうもろこし/せんべい	牛乳//	//せんべい	/どうもろこし/	//
		すきやき丼	焼き豆腐・豚肉 みそ	米・白砂糖・油 さつま芋	玉葱・人参 キャベツ・胡瓜・人参・ゆかり 玉葱・葉葱	醤油・かつお節 塩 かつお節
		キャベツのゆかり和え				
★	月	みそ汁				
		牛乳/ビスケット/果物 パナナ	牛乳//	/ビスケット/	//パナナ	//
		コーンピラフ	鶏肉 ロースハム かまぼこ・紅	米・油 片栗粉・油 白砂糖・油 そうめん	玉葱・ホールコーン缶・人参 生姜 胡瓜・大根・人参 オクラ	塩 酒・塩・カレー粉 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・かつお節
		カレー唐揚げ				
8 22	火	たんざくサラダ				
		天の川スープ				
		牛乳/キラキラゼリー/せんべい	牛乳//	/白砂糖/せんべい	/バインアップル缶詰りんごジュース(100%)粉寒天/	//
		おおかふりかけご飯	糸けずり節 肉じゃが 豆腐・みそ	米・三温糖 じゃが芋・三温糖・油 ごま油	グリーンピース冷・玉葱・人参 ごぼう・大根・人参・葱	醤油 みりん・醤油・塩・かつお節 かつお節
9 23	水	肉じゃが				
		けんちんみそ汁				
		牛乳/ココア揚げパン	牛乳/	/白砂糖・油・無塩ミニドックパン/	/	/ビュッコア
10 24	木	南蛮うどん	鶏肉 ちりめん	干しうどん・三温糖・油 白砂糖・ごま油	青菜・玉葱・人参・葱 胡瓜・人参・もやし	みりん・醤油・塩・かつお節・出し昆布 醤油・酢 醤油・塩
		じゃこの中華和え				
		牛乳/昆布ご飯	牛乳/油揚げ・刻み昆布	/米・白砂糖・ごま油	/人参	/醤油・塩
		ご飯	鶏肉 生揚げ・みそ	米 白砂糖・白ごま 白砂糖	キャベツ・胡瓜・人参 南瓜・玉葱	酒・醤油 塩・酢 かつお節
11 25	金	鶏肉のごま焼き				
		甘酢和え				
		みそ汁				
		牛乳/ヨーグルト/果物 パナナ	牛乳/ソファール・プレーン/	//	//パナナ	//
12 26	土	テーブルロール	魚 ベーコン	テーブルロール 小麦粉・油・バター 油	レモン 青菜・人参 キャベツ・玉葱・人参	酒・塩・白こしょう 醤油・塩・白こしょう 醤油・塩・かつお節
		魚のムニエル				
		青菜のソテー				
		キャベツのスープ				
12 26	土	牛乳/米粉のマーマレードケーキ	牛乳/無調整豆乳	/米粉・白砂糖・マーマレード・油	/	/ベーキングパウダー
		焼肉丼	豚肉 油揚げ・みそ	米・片栗粉・油 じゃが芋	青菜・生姜・玉葱・ニンニク 胡瓜・大根・人参 葉葱	酒・みりん・醤油・塩・かつお節 醤油・塩 かつお節
		浅漬け				
		みそ汁				
		牛乳/ぶどうゼリー/ビスケット	牛乳//	/白砂糖/ビスケット	/ぶどうジュース(100%)粉寒天/	//

今月の平均栄養価 3歳未満児:エネルギー502 kcal たんぱく質:20.0g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.4g 3歳以上児:エネルギー588 kcal たんぱく質:22.5g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.6g

※1・2歳クラスは毎日10時に牛乳を70ml飲んでいきます。

- ★ 7月7日(月)は七夕献立です。
- 今月の使用予定果物:メロン・すいか・パナナ・オレンジ(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)
- 献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。
- 献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。