

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食		
1	15	29	水	冷やしきつねうどん 豚しゃぶサラダ(新メニュー) ゆで卵	乾麺 油揚げ 人参 ほうれん草 刻みのり 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 豚肉 レタス 胡瓜 味噌 砂糖 醤油 酢 胡麻油 白ごま 卵 塩	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	ジャムサンド
2	16	30	木	ご飯 豚肉の香味焼き ひじきと蓮根の炒め煮/ズチトマト 味噌汁	米 豚肉 生姜 醤油 蜂蜜 ひじき 蓮根 人参 えのき いんげん 酒 砂糖 醤油 味醂 油/ズチトマト 庄内麩 もやし 万能葱 味噌	スティックパン 果物 牛乳	鮭おにぎり
3	17	31	金	ご飯 麻婆春雨 中華風甘酢サラダ/ズチダノン 卵スープ	米 豚挽肉 豆腐 春雨 長葱 人参 たらこ にんにく 生姜 砂糖 醤油 味噌 ケチャップ 塩 胡椒 油 片栗粉 大根 人参 胡瓜 砂糖 塩 酢 醤油 胡麻油/ズチダノン 卵 わかめ 醤油 塩 胡椒	3・31. カルピスのジェラート (ウエハース) 17. お誕生日ケーキ 果物・牛乳	クラッカーサンド
4	18		土	ふりかけご飯 鶏肉のガーリック煮 しらす和え/パイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 砂糖 酢 醤油 しらす干し 胡瓜 アスパラ 醤油/パイン缶 かぶ しめじ 味噌	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (※お菓子)
6	20		月	親子丼 ゆかり和え フロッコリー(マヨネーズ) すまし汁	米 鶏肉 卵 玉葱 糸みつば 刻みのり 酒 砂糖 醤油 味醂 キャベツ 胡瓜 大根 しそふりかけ フロッコリー マヨネーズ 庄内麩 しめじ 長葱 醤油 塩	6. マカロニきな粉 20. マカロニみたらしあん 果物 牛乳	ふかし芋
7	21		火	そうめん(7.七夕そうめん) わかめサラダ さつま芋の甘煮	そうめん 胡瓜 人参 うすらの卵 干し椎茸 みかん缶 刻みのり 酒 砂糖 醤油 味醂 塩(7.オクラ入り) わかめ 人参 胡瓜 もやし コーン ハム 酢 醤油 胡麻油 さつま芋 砂糖	フルーツボンチ (7.星形ゼリー入り) 牛乳	ふりかけおにぎり
8	22		水	食パン 鮭のムニエル ラタトゥイユ(フランス料理)(新メニュー) 洋風スープ	食パン 鮭 小麦粉 塩 胡椒 バター ピーマン 黄パプリカ スズキニ なす トマト にんにく オリーブ油 塩 胡椒 ケチャップ 砂糖 人参 もやし コーン 醤油 塩 胡椒	ツナおにぎり 果物 牛乳	ラスク
9			木	わかめご飯 肉じゃが 胡瓜の胡麻和え/煮豆 味噌汁	米 炊き込みわかめ 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん しらたき 砂糖 醤油 味醂 油 胡瓜 もやし 胡麻 砂糖 醤油/金時豆 砂糖 塩 豆腐 玉葱 オクラ 味噌	パイナップルケーキ 果物 牛乳	チーズサンド
10			金	サラダスパゲティ いんげんとささみのマヨネーズ和え フチゼリー 洋風スープ	スパゲティ ハム 胡瓜 トマト 人参 玉葱 レモン 塩 胡椒 油 ささみ いんげん 人参 醤油 マヨネーズ フチゼリー しめじ えのき わかめ 醤油 塩 胡椒	きな粉トースト 果物 牛乳	ごま塩おにぎり
11	25		土	ふりかけご飯 大根のそぼろ煮 胡瓜ともやしのサラダ/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏挽肉 大根 人参 いんげん 醤油 味醂 片栗粉 胡瓜 もやし 砂糖 酢 醤油/みかん缶 小町麩 わかめ 万能葱 味噌	※お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (※お菓子)
13	27		月	ご飯 カジキの竜田揚げ/スティック胡瓜(塩味) 人参しりしり(沖縄県郷土料理) 味噌汁	米 カジキ にんにく 生姜 小麦粉 片栗粉 酒 醤油 味醂 塩 油/胡瓜 塩 人参 ツナ 砂糖 砂糖 塩 かつお節 キャベツ 油揚げ 味噌	南瓜団子(北海道郷土料理) 果物 牛乳	シュガートースト
14	28		火	夏野菜カレー コールスローサラダ 三角チーズ	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 ピーマン 茄子 バター 小麦粉 カレー粉 牛乳 ケチャップ ソース 蜂蜜 にんにく 塩 胡椒 油 キャベツ 胡瓜 コーン 酢 油 塩 フロセスチーズ	鮭の黒糖ラスク 果物 牛乳	わかめおにぎり

7日(火)七夕集会 17日(金)お誕生日会

♪朝おやつは1歳です。果物とおせんべい・クッキーなどができます。  
♪果物は、キウイ・すいか・ぶどう・メロン・りんごです。  
♪材料の都合により、多少の変更があります。  
♪食材をよくご確認の上、ご不明な点がございましたら栄養士までご相談下さい。  
♪※は市販のものです。

1.2歳 予定	3.4.5歳 予定
エネルギー:609kcal	エネルギー:676kcal
たんぱく質:20.3g	たんぱく質:24.8g