

日付	10時 おやつ (乳児)	献立 (主食は乳児のみ)	材料名			(〇は午後おやつ)	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1食未満児)
			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			
1 火	せんべい	ごはん、魚のごまフライ、 みかんサラダ、くだもの	〇ロールパン、油、小麦粉、〇マヨネーズ、パン粉、砂糖、こま、米、⑤しょうゆせんべい	〇牛乳、かじき、〇ツナ塩漬	グレープフルーツ、キャベツ、みかん、〇にんじん、きゅうり、にんじん、干しえだま	しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 ツナロールサンド	446.3(466.1) 19.7(17.0) 24.8(18.1) 1.3(1.0)
2 水	ビスケット	ごはん、牛乳、ビーフシチュー、 わかめサラダ、くだもの	じゃがいも、〇(給)アセロラゼリー(Fiber&Fe入り)、〇しょうゆせんべい、油、米、⑤ビスケット	牛乳、牛肉(脂)、ツナ塩漬	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、エリンギ、カットわかめ	ビーフルー、酢、しょうゆ	(給)アセロラゼリー せんべい	432.4(498.1) 26.1(23.4) 18.4(15.4) 2.4(1.9)
3 木	せんべい	ごはん、八宝菜、 かぼちゃの甘煮、くだもの	〇さといも、〇豆、油、片栗粉、砂糖、ごま油、米、⑤しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(脂)、いか、(給)すこやか冷凍なると、ゆで大豆	かぼちゃ、キウイフルーツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しんじけ	〇食塩	牛乳 さつまスティック	355.3(435.7) 16.5(15.9) 14.2(11.8) 1.4(1.1)
4 金	ビスケット	ごはん、牛乳、焼肉、 コーンサラダ、くだもの	〇しょうゆせんべい、油、砂糖、米、⑤ビスケット	〇ジョア(マスカット)、牛乳、豚肉(ロース)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、ピーマン	焼き肉のたれ、酢、しょうゆ	飲むヨーグルト せんべい	385.2(463.3) 19.9(19.5) 15.4(13.1) 1.4(1.1)
5 土	せんべい	ごはん、ひき肉カレー、 ブロッコリーサラダ、くだもの	じゃがいも、〇しょうゆせんべい、油、こま、米、⑤しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏ひき肉	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	S&Bアレルグンフリーカレー、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい	394.7(445.2) 16.1(15.2) 17.8(14.6) 1.9(1.5)
7 月 行事食	せんべい	ミニおにぎり(鮭ゴマ)、 そうめん、牛乳、からあげ(カレー風味)、 セタサラダ、くだもの	〇(給)天の川ゼリー、干しえだま、米、〇ビスケット、片栗粉、マヨネーズ、油、こま、⑤しょうゆせんべい	牛乳、鶏もも肉、ツナ塩漬、(給)やさしい海の聖型スライスなると、さけ	すいか、レタス、コーン(冷凍)、きゅうり、トマト、オクラ	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、酢、カレー粉	(給)天の川ゼリー ビスケット	562.8(472.0) 31.5(25.8) 18.4(14.5) 2.7(3.0)
8 火	ビスケット	ごはん、親子煮、 ゆでブロッコリー、くだもの	じゃがいも、〇米、マヨネーズ、砂糖、〇ごま油、こま、米、⑤ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、豚、〇しらす干し、凍り豆腐	ブロッコリー、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、しんじけ、あおのり	しょうゆ、めんつゆ・3塩漬、〇しょうゆ、和風だし	牛乳 じゃこおにぎり	405.5(478.1) 21.5(20.0) 14.7(12.5) 1.6(1.3)
9 水	せんべい	ごはん、牛乳、さんまの梅煮、 はるさめスープ、中華きゅうり、 くだもの	〇(給)北海道かぼちゃプリン(豆乳クリーム入り)、〇ビスケット、はるさめ、砂糖、こま、米、⑤しょうゆせんべい	牛乳、(給)さんまの梅煮、豚肉	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、干しえだま	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	(給)北海道かぼちゃプリン(豆乳クリーム入り) ビスケット	386.6(480.8) 14.8(15.5) 18.2(16.5) 1.7(1.5)
10 木	ビスケット	ごはん、筑前煮、 マカロニサラダ、くだもの	さといも、〇片栗粉、梅こじにく、〇小豆粉、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油、〇ごま油、〇こま、米、⑤ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、(給)すこやかフレーンさつま揚げ、〇ツナ塩漬、チーズ、(給)無塩せきローズハム	オレンジ、にんじん、だいこん、れんこん、りんご、〇たまねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、きゅうり、〇ゆず、〇にんじん、しんじけ、きやえんどう	しょうゆ、〇酢、〇しょうゆ、和風だし	牛乳 にらチヂミ	420.3(489.9) 19.7(18.5) 17.1(14.5) 1.2(1.0)
11 金	せんべい	ごはん、牛乳、 レバーのケチャップあえ、 切り干し大根、くだもの	しらたき、〇クラッカー、油、片栗粉、砂糖、米、⑤しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚しほ、凍り豆腐	グレープフルーツ、にんじん、切り干しだいこん、しんじけ、いんげん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、和風だしの素	ヨーグルト クラッカー	348.0(430.6) 21.4(20.3) 13.1(10.7) 1.8(1.5)
12 土	せんべい	ごはん、煮魚、ツナあえ、 くだもの	〇しょうゆせんべい、マヨネーズ、砂糖、米、⑤しょうゆせんべい	〇牛乳、かれい、ツナ塩漬	チンゲンサイ、オレンジ、にんじん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風だし	牛乳 せんべい	327.5(391.4) 21.2(19.2) 13.7(11.3) 1.5(1.1)
14 月	ビスケット	ごはん、カレー肉じゃが、 ツナあえ、くだもの	じゃがいも、〇(給)お米deバナナのスティックケーキ、しらたき、砂糖、油、米、⑤ビスケット	〇牛乳、豚肉(脂)ロース、ツナ塩漬	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、いんげん、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢、和風だしの素、カレー粉	牛乳 (給)お米deバナナのスティックケーキ	397.4(488.9) 15.3(15.2) 18.5(16.2) 1.5(1.2)
15 火	せんべい	ごはん、鶏肉の照り焼き、 五目あえ、くだもの	砂糖、〇砂糖、油、こま、米、⑤しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、油揚げ、〇きな粉	バナナ、たまねぎ、〇かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、コーン(冷凍)、にんじん	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 かぼちゃあべかわ	345.2(427.7) 23.5(21.6) 13.0(10.8) 1.2(1.0)
16 水	ビスケット	ごはん、魚のきのこあんかけ、 鶏ささみときゅうりのあえもの、 くだもの	〇カステラ、片栗粉、油、砂糖、こま、米、⑤ビスケット	〇牛乳、さけ、鶏ささき、米めそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素	牛乳 カステラ	462.4(523.6) 26.4(23.9) 17.7(14.9) 1.2(1.0)
17 木	せんべい	ごはん、牛乳、 スパニッシュオムレツ、 小松菜の納豆あえ、くだもの	じゃがいも、油、米、⑤しょうゆせんべい	牛乳、豚、鶏、(給)無塩せきローズハム、しらす干し	〇りんご濃縮果汁、〇とうもろこし、バナナ、こまごま、にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、こしょう	りんごジュース ゆでとうもろこし	342.1(425.2) 16.1(15.6) 12.4(10.3) 0.8(0.7)
18 金 夏祭り	ビスケット	焼きそば、牛乳、からあげ、 フライドポテト、中華きゅうり、 くだもの	ゆでそばめん、〇(給)ガリガリ君カップ(給食用)、フライドポテト、油、片栗粉、砂糖、こま、油、⑤ビスケット、〇(給)いちごプリンCa	牛乳、鶏もも肉、豚肉(脂)	すいか、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、酢、酢、食塩	(給)ガリガリ君カップ(給食用) 未満児いちごプリンCa	533.5(506.1) 25.5(21.1) 22.7(20.8) 1.8(1.6)
19 土	せんべい	ごはん、鶏肉じゃが、 青菜のおかかあえ、くだもの	じゃがいも、〇しょうゆせんべい、砂糖、油、米、⑤しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、かつお節	チンゲンサイ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、酢、みりん、和風だしの素、食塩	牛乳 せんべい	340.2(416.3) 19.3(18.0) 10.7(8.9) 1.8(1.4)
海の日								
22 火	せんべい	ごはん、夏野菜キーマカレー、 コールスロー、くだもの	〇マカロニ、マヨネーズ、〇砂糖、油、米、⑤しょうゆせんべい	〇牛乳、焼き鳥、(給)無塩せきローズハム、〇きな粉	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、ポルトマト塩茹、なす、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく	カレーラフ、中濃ソース、〇食塩、食塩、こしょう	牛乳 マカロニあべかわ	411.1(480.4) 21.3(19.7) 23.3(19.1) 1.5(1.3)
23 水	ビスケット	ごはん、牛乳、魚のみそ焼き、 もやしサラダ、くだもの	〇(給)〇とれん入りさくらコーンのおぼしき、油、砂糖、こま、米、⑤ビスケット	〇ジョア(フレーン)、牛乳、さけ、(給)無塩せきローズハム、米めそ(赤色辛みそ)	もやし、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ、みりん	飲むヨーグルト (給)Ca&鉄さくらコーンのおぼしき	306.3(445.6) 23.3(23.8) 10.8(11.3) 1.1(1.0)
24 木	せんべい	ごはん、シーフードシチュー、 グリーンサラダ、くだもの	〇米、じゃがいも、油、こま、米、⑤しょうゆせんべい	〇牛乳、シーフードミックス、牛乳	パイン、レタス、たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、きゅうり、エリンギ、〇塩こんぶ	シチューミックスクリーム、みりん、酢、しょうゆ	牛乳 おにぎり(塩昆布)	441.5(504.7) 16.4(15.8) 12.4(10.3) 2.3(1.9)
25 金	ビスケット	ごはん、牛乳、チキンカツ、 チンゲンサイの骨太あえ、 くだもの	油、小麦粉、パン粉、砂糖、こま、米、⑤ビスケット、〇しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、〇いわし(ぬき干し)、油揚げ、しらす干し	チンゲンサイ、バナナ、キャベツ、にんじん	中濃ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	ヨーグルト 小魚(未満児せんべい)	324.0(444.4) 23.4(21.3) 12.0(10.2) 1.4(1.1)
26 土	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、 ブロッコリーサラダ、くだもの	〇しょうゆせんべい、油、こま、米、⑤ビスケット	〇牛乳、豚肉(脂)	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、ポルトマト塩茹、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	S&Bアレルグンフリーハヤシ、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい	412.1(478.1) 16.7(15.9) 19.8(16.9) 2.7(2.1)
28 月	せんべい	ごはん、牛乳、 白身魚のコーリンチーソース、 ちくさあえ、くだもの	片栗粉、〇スナック菓子(コーン粉)、油、砂糖、はるさめ、ごま油、こま、米、⑤しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、かれい	ぶどう、もやし、ほうれんそう、きゅうり、なす、にんじん、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、酒、食塩	ヨーグルト お菓子	388.1(455.6) 18.6(18.1) 17.0(13.2) 1.3(1.1)
29 火	ビスケット	ごはん、カレーうどん、 トマト入り中華あえ、くだもの	ゆでうどん、〇ホットケーキ粉、はるさめ、片栗粉、〇油、〇ゆず、ごま油、こま、砂糖、米、⑤ビスケット	〇牛乳、豚肉(脂)、(給)無塩せきローズハム	オレンジ、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、コーン(冷凍)、もやし、きゅうり、〇にんじん、にんじん	カレーラフ、しょうゆ、みりん、和風だしの素	牛乳 キャロットケーキ	382.2(394.0) 16.1(13.5) 14.1(11.7) 2.0(1.6)
30 水	せんべい	ごはん、柳川魚煮、 チンゲンサイの中華風おひたし、 くだもの	〇(給)お米deブルーベリータルト、ごま油、こま、油、砂糖、米、⑤しょうゆせんべい	〇牛乳、豚、豚肉(脂)、凍り豆腐	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ごぼう	しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳 (給)お米deブルーベリータルト	360.2(456.4) 16.3(16.0) 18.6(16.0) 1.1(0.9)
31 木	ビスケット	ごはん、夏のマーボー豆腐、 ナムル、くだもの	油、砂糖、ごま油、米、⑤ビスケット	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささき、ゆで大豆	〇とうもろこし、すいか、もやし、しんじけ、なす、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、しんじけ	マーボー豆腐の素(レトルトパウチ)、酢、しょうゆ	牛乳 ゆでとうもろこし	376.8(452.8) 22.1(19.9) 18.5(15.5) 1.3(1.0)

※麺の日は、持参するごはんの量を加減してください。

～食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。～

7 災害に
そなえよう