

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01火	ごはん、ニラ玉汁(醤油)、とり天、トマト添え、おくら納豆、果物(グレープフルーツ)	515.6(464.2) 27.4(26.0) 14.9(14.5) 1.7(1.4)	米、○白玉粉、○上新粉、片栗粉、小麦粉、油、ごま油、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、納豆、○豆腐、卵、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、○バナナ、○みかん缶、おくら、トマト、○小玉すいか、にら、玉ねぎ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳	フルーツ白玉、牛乳	
02水	ゆかりごはん、味噌汁(わかめ・玉ねぎ)、豚肉ときくらげの卵炒め、じゃこ和え、果物(小玉すいか)	563.4(489.7) 25.3(22.4) 17.1(16.1) 2.1(1.8)	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、きび砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、○卵、みそ、しらす、○練乳、煮干し、◎牛乳	小玉すいか、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、きくらげ、○干しぶどう、わかめ、しょうが	酒、しょうゆ、○ペーキングパウダー、ゆかり、鶏ガラだし、食塩、こしょう	牛乳	マラーカオ、牛乳	
03木	パンズパン、鶏肉のトマト煮、ブロッコリー添え、牛乳、果物(オレンジ)	554.5(530.1) 26.1(26.0) 16.5(17.2) 1.9(1.7)	パン、○米、○ごま、○きび砂糖、片栗粉、油	○牛乳、牛乳、鶏肉、○みそ、◎牛乳	トマト、オレンジ、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ニンニク	○みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	おにぎり(みそ焼き)、牛乳	
04金	ごはん、味噌汁(なめこ・タ顔)、かれいとし揚げの炊き合わせ、モロヘイヤお浸し、果物(バナナ)	530.7(463.5) 27.0(23.7) 17.2(16.2) 1.5(1.3)	米、○きび砂糖、きび砂糖	○牛乳、かれい、○ヨーグルト、厚揚げ、○生クリーム、みそ、○ゼラチン、煮干し、かつお節、◎牛乳、かれい	バナナ、モロヘイヤ、タ顔、にんじん、もやし、なめこ、○レモン、さやいんげん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん	牛乳	ヨーグルトババロア、牛乳	
05土	豚しゃぶそうめん、ちくわ磯辺揚げ、さつま芋の天ぷら、トマト、きゅうり添え、果物(バナナ)	586.4(508.2) 22.9(20.4) 17.8(16.7) 2.1(1.7)	塩分ゼロそうめん、さつま芋、○せんべい、小麦粉、油	○牛乳、豚肉、竹輪、◎牛乳	バナナ、トマト、きゅうり、のり、しそ、青のり	めんつゆ、酢	牛乳	せんべい、牛乳	
07月	いなりちらし、鶏つみれのすまし汁(おくら)、フライドパンフキン、杏仁フルーツ	573.6(498.0) 20.6(18.6) 16.8(15.9) 1.7(1.4)	○さつま芋、米、塩分ゼロそうめん、片栗粉、きび砂糖、油、麩、ごま	○牛乳、杏仁豆腐、鶏肉、油揚げ、豆腐、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、みかん缶、バナナ、小玉すいか、れんこん、にんじん、おくら、昆布、しょうが、のり、椎茸	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、山椒	牛乳	冷やしやきいも、牛乳	七夕
08火	レバーミートスパゲティ、りっちゃん(小玉すいか)	573.9(498.2) 25.3(22.4) 16.4(15.6) 1.8(1.5)	スパゲティ、○白玉粉、○上新粉、○きび砂糖、油、小麦粉、きび砂糖、○片栗粉	○牛乳、○豆腐、豚肉、豚レバー、ハム、バター、みそ、チーズ、かつお節、◎牛乳	小玉すいか、トマト、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、しめじ、とうもろこし、きゅうり、昆布、ニンニク	○みりん、ウスターソース、○しょうゆ、ワイン、酢、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳	とうふ団子(みたらし)、牛乳	ゆり組誕生会
09水	ごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、根菜入り和風ハンバーグ、ブロッコリー添え、マセドアンサラダ、果物(メロン)	602.5(522.0) 24.4(21.8) 16.5(15.6) 1.5(1.3)	米、○米、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、きび砂糖、片栗粉	○牛乳、ひき肉(牛・豚)、豆腐、みそ、煮干し、◎牛乳	メロン、玉ねぎ、ブロッコリー、れんこん、きゅうり、にんじん、とうもろこし、黄ピーマン、椎茸、わかめ、ニンニク	だし汁、酒、酢、しょうゆ、○しそふりかけ、食塩、オイスターソース、こしょう	牛乳	かおりおにぎり、牛乳	
10木	わかめごはん、みそ汁(かぶ)、フレイクチキンカツ、ほうれん草と菊おひたし、果物(小玉すいか)	516.6(462.1) 22.2(21.5) 14.1(14.1) 1.6(1.4)	米、○ホットケーキ粉、コーンフレーク、塩こうじ、油、小麦粉、○きび砂糖、パン粉	○牛乳、鶏肉、かまぼこ、みそ、煮干し、○バター、◎牛乳	小玉すいか、ほうれん草、かぶ、もやし、○かぼちゃ、かぶ、菊	しょうゆ、わかめ、こしょう	牛乳	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	ばら組誕生会
11金	麦ごはん、油麩の煮物、さけの塩焼き、彩りナムル、果物(バナナ)	581.5(501.8) 25.0(21.7) 12.8(12.6) 1.7(1.4)	米、○米、じゃがいも、麦、油麩、○ごま、きび砂糖、○マヨドレ、ごま油、ごま	○牛乳、鮭、○魚肉ソーセージ、◎牛乳、鮭	バナナ、玉ねぎ、もやし、つきこんにゃく、にんじん、ほうれん草、とうもろこし、○たくあん、さやいんげん、○のり、○ねぎ、椎茸、しょうが	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、○食塩、だし汁	牛乳	チュモツパ(韓国風おにぎり)、牛乳	さくら組誕生会
12土	牛丼、味噌汁(豆腐・わかめ)、磯あえ、果物(バナナ)	492.9(433.3) 22.2(19.9) 13.9(13.5) 1.5(1.3)	米、○せんべい	○牛乳、牛肉、豆腐、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、玉ねぎ、こんにゃく、もやし、わかめ、ねぎ、ねぎ、のり、椎茸	しょうゆ、みりん	牛乳	せんべい、牛乳	
14月	ごはん、味噌汁(小松菜・麩)、ししゃものフライ(0.1歳あじ)、トマト添え、とうがんのそぼろあんかけ、果物(オレンジ)	525.1(458.1) 18.5(19.4) 14.6(13.8) 1.1(0.9)	米、○さつま芋、○小麦粉、小麦粉、パン粉、油、○きび砂糖、○片栗粉、きび砂糖、片栗粉、白玉麩	○牛乳、ししゃも、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳、あじ	冬瓜、オレンジ、トマト、小松菜	しょうゆ、酒、○食塩	牛乳	鬼まんじゅう、牛乳	
15火	ごはん、みそ汁(わかめ・豆腐)、厚焼き卵、トマト添え、豚肉となすの炒め煮、果物(バナナ)	558.5(472.6) 23.3(20.5) 19.8(18.2) 1.8(1.5)	米、○小麦粉、きび砂糖、油、○油、○きび砂糖、ごま油、○ごま油、片栗粉	○牛乳、卵、豆腐、豚肉、○豚肉、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、なす、トマト、○白菜、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、○ねぎ、○にら、わかめ、○しょうが、青のり、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、○しょうゆ、○油、食塩、○食塩、○ドライイースト、○こしょう	牛乳	シャーピン、牛乳	
16水	中華料理 ごはん、中華風卵スープ、タラのチリソースかけ、パンハンジー、果物(メロン)	490.9(440.2) 24.6(22.0) 13.4(13.3) 1.6(1.4)	米、油、ごま、蜂蜜、マヨドレ、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、○ソファール 元気ヨーグルト、たら、鶏肉、卵、◎牛乳、たら	メロン、○バナナ、玉ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、レタス、チンゲン菜、えのき茸、しょうが、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラだし、酒、酢、食塩、豆板醤、こしょう	牛乳	元気ヨーグルト、果物(バナナ)、牛乳	
17木	ごはん、味噌汁(じゃが・玉ねぎ)、台湾風切干大根のオムレツ、モロヘイヤお浸し、果物(オレンジ)	511.6(448.4) 22.0(19.7) 15.5(14.8) 1.7(1.4)	米、○米、じゃがいも、○砂糖、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、○油揚げ、みそ、鶏肉、煮干し、かつお節、◎牛乳	オレンジ、モロヘイヤ、玉ねぎ、もやし、にんじん、切干大根、ねぎ	しょうゆ、○しょうゆ、食塩、酒、こしょう	牛乳	いなり寿司、牛乳	
18金	冷やし中華、蒸しとうもろこし、果物(小玉すいか)	509.1(446.2) 25.8(22.8) 17.8(16.6) 2.8(2.3)	ラーメン、○きび砂糖、ごま油、きび砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏肉、○卵、ハム、◎牛乳	小玉すいか、とうもろこし、トマト、もやし、きゅうり、ねぎ、しょうが、のり	しょうゆ、酢、鶏ガラだし、食塩、○バナナエッセンス	牛乳	プリン、牛乳	終業式
19土	ごはん、味噌汁(キャベツ・えのき)、チーズつくねのトマトソースかけ、ブロッコリー添え、切干入り五目煮、果物(バナナ)	570.4(500.6) 24.7(22.3) 19.4(18.3) 1.8(1.6)	米、○せんべい、片栗粉、マヨドレ	○牛乳、鶏肉、チーズ、豚肉、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、さやいんげん、えのき茸、切干大根、椎茸	しょうゆ、酒、ケチャップ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
22火	特製カレーライス、ブロッコリー添え、果物(オレンジ)	573.3(497.8) 23.3(20.8) 13.6(13.3) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○米、○もち米、麦、○きび砂糖、油、小麦粉、蜂蜜	○牛乳、鶏肉、打ち豆、○きな粉、◎牛乳	玉ねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、トマト、しめじ、ピーマン、セロリ、りんご、ホールトマト、ニンニク、しょうが	ワイン、ケチャップ、ソース、食塩、ウスターソース、カレー粉、ターメリック粉、クミンパウダー、カルダモンパウダー、○食塩、オールスパイス、こしょう	牛乳	きな粉おはぎ、牛乳	
23水	ごはん、みそ汁(だいこん・凍り豆腐)、ほっけの塩焼き、磯あえ添え、ひじきの煮物、果物(バナナ)	551.7(481.1) 27.2(23.9) 12.8(12.7) 1.5(1.3)	米、○きび砂糖、○白玉粉、○上新粉、きび砂糖	○牛乳、ほっけ、○豆腐、○あずき、○栗、みそ、油揚げ、凍り豆腐、煮干し、◎牛乳、ほっけ	バナナ、大根、もやし、ほうれん草、こんにゃく、にんじん、ひじき、大根、のり、椎茸	しょうゆ、酒、みりん、食塩、○食塩	牛乳	ぜんざい、牛乳	
24木	五分つきごはん、モロヘイヤと卵のスープ、さばのトマゾ煮、しらすと小松菜のおひたし、果物(小玉すいか)	494.4(434.6) 23.9(21.2) 17.7(16.6) 1.8(1.5)	米、○せんべい、きび砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	○牛乳、さば、卵、みそ、しらす、◎牛乳、さば	小玉すいか、小松菜、モロヘイヤ、ホールトマト、のり、しょうが	だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
25金	ごはん、味噌汁(じゃが・えのき)、松風焼き、もすくとおくらととうもろこしの酢の物、果物(グレープフルーツ)	528.8(465.7) 23.6(21.1) 18.6(17.3) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○きび砂糖、パン粉、きび砂糖、○杏仁霜、片栗粉	○牛乳、鶏肉、卵、みそ、○生クリーム、○練乳、○ゼラチン、煮干し、◎牛乳	グレープフルーツ、玉ねぎ、おくら、もすく、えのき茸、とうもろこし	だし汁、酢、みりん、酒、○食塩、食塩、しょうゆ	牛乳	塩杏仁豆腐、牛乳	
26土	ピザトースト、角切り野菜と肉団子のスープ、果物(バナナ)	481.1(444.2) 22.2(20.6) 20.8(19.4) 2.6(2.2)	パン、○せんべい肉、マヨドレ、片栗粉	○牛乳、鶏肉、チーズ、ウインナー、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ピーマン、しめじ、セロリ、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、酒、パセリ粉、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
28月	ごはん、味噌汁(キャベツ・ねぎ)、かじきのあずま煮、だし、果物(小玉すいか)	558.6(485.8) 22.8(20.3) 14.5(14.0) 1.7(1.4)	米、○米、油、○きび砂糖、片栗粉、きび砂糖、ごま	○牛乳、かじき、みそ、煮干し、◎牛乳、かじき	小玉すいか、きゅうり、キャベツ、なす、おくら、ねぎ、○かんぴょう、ねぎ、○のり、しそ、納豆昆布	しょうゆ、○酢、酒、○しょうゆ、○みりん、○食塩	牛乳	かんぴょう巻き、牛乳	
29火	五分つきごはん、味噌汁(わかめ・えのき)、レバーのかりん揚げ、トマト添え、納豆サラダ、果物(バナナ)	577.7(500.1) 24.7(23.1) 17.2(16.4) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、片栗粉、きび砂糖、油	○牛乳、豚レバー、豆腐、納豆、○卵、ハム、みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳	バナナ、もやし、ほうれん草、トマト、きゅうり、にんじん、えのき茸、わかめ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、○ペーキングパウダー	牛乳	沖縄名物サターアナーギー、牛乳	
30水	タコライス、きゅうりのゆかりあえ、牛乳、果物(オレンジ)	590.1(544.7) 24.5(22.8) 20.5(20.0) 1.5(1.3)	米、○たいやき	○牛乳、牛乳、ひき肉(牛・豚)、鶏肉、チーズ、◎牛乳	オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、ミニトマト、レタス、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、ふりかけ、食塩、こしょう	牛乳	たいやき、牛乳	
31木	麦ごはん、味噌汁(かぼちゃ・厚揚げ)、鶏の西京焼き、トマト添え、チンゲン菜と春雨の煮物、果物(小玉すいか)	538.4(469.8) 26.8(23.6) 15.1(14.5) 1.7(1.4)	米、○米粉、○甘酒、○小麦粉、麦、春雨、○きび砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、○チーズ、厚揚げ、○卵、みそ、西京みそ、煮干し、◎牛乳	小玉すいか、かぼちゃ、チンゲン菜、トマト、玉ねぎ、とうもろこし、ニンニク、しょうが	しょうゆ、○ペーキングパウダー、オイスターソース、みりん、酒、食塩	牛乳	チーズ蒸しパン、牛乳	
1日の摂取目標量		1275(925) 49(37) 36(26) 3.5(3.0)	給食とおやつを食べた場合、3~5歳児では1日の栄養量の45%を園でとるようになります。0~2歳児(3歳未満児)では1日の栄養量の48%を園でとるようになります。10時おやつは1.2歳児クラスが牛乳で、0歳児クラスはせんべい類と麦茶です。内容は変更になる場合がございます。				ニギローの日。3歳児クラス以上の子どもたちがラップでごはんをおにぎりにして食べる日です。		
<p>今月の絵本給食は7/8「サラダげんき」よりりっちゃんのげんきサラダです。お楽しみに!</p> <p>絵本給食の日→ </p>									