



ひ に ち	よ う び	し ゅ し ょ く	お か ず	さんしょくぶんるい			3じおやつ
				ちやにくになる	ねつやちからになる	ちょうしよととのえる	
1	木	ごはん	さけのごまマヨネーズやき みそじる むぎちや	こなチーズ さけ あげ みそ とうふ	こめ マヨネーズ ごま さとう	たまねぎ にんじん ひしき さやいんげん わかめ	いちごジャムサンド ぎゅうにゅう
2	金	トマトソース スパゲティ	だいこんサラダ たまねぎとコーンのスープ ぎゅうにゅう	ベーコン ハム とりにく ぎゅうにゅう	オリーブオイル さとう ス パゲティ ごま	にんにく たまねぎ しめじ トマト にんじん きゅうり	かぼちゃサターアランダギー むぎちや
3	土	ごはん	とりにくのなんばんづけ あつあけのねぎみそチーズやき ちゅうかスープ むぎちや	とりにく あつあけ みそ チーズ ぶたにく	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ぼろさめ	にんじん たまねぎ ピーマ ン こねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	えびせんべい (1才児...やわらかせんべい) ぎゅうにゅう
5	月	えだまめごはん	ぶたにくのさっぱり にんじんしりしり ほうれんそうととりにくのわふうスープ ハナナ むぎちや	ぶたにく ツナ たまご と りにく	こめ さとう サラダあぶら	えだまめ にんにく しょう が にんじん しめじ ほう れんそう	しらすいりおこのみやき ぎゅうにゅう
6	火	わかめうどん	しろみざかなのみぞれあんかけ キャベツのいそかあえ メロン きゅうにゅう	なると かじき きゅうにゅう	うどん かたくりこ さとう ごま	わかめ ながねぎ だいこん にんじん きゅうり キャベ ツ	ごまおにぎり むぎちや
7	水	ごはん	チキンとやさいのグリル とうふのマヨサラダ しめじとウィンナーのスープ むぎちや	とりにく とうふ かつおぶ し ウィンナー	こめ オリーブオイル マヨ ネーズ	かぼちゃ たまねぎ ミニト マト にんじん きゅうり しめじ	キウイフルーツ ビスケット ぎゅうにゅう
8	木	ごはん	ぶたにくとなすのみそいため だいこんのあさづけ チンゲンサイのたまごスープ グレープフルーツ むぎちや	ぶたにく みそ たまご	こめ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ なす きゅうり だいこん チンゲ ンサイ	さつまいもむしパン ぎゅうにゅう
9	金	バターロール	タンドリーチキン グリーンサラダ オニオンスープ きゅうにゅう	ヨーグルト とりにく ハム ぎゅうにゅう	バターロール さとう サラ ダあぶら	にんにく きゅうり アスパ ラガス キャベツ たまねぎ パセリ	キャロットゼリー むぎちや
10	土	ごはん (やきのり)	さばのにつけ いんげんのごまあえ とんじる むぎちや	さば ぶたにく みそ とう ふ	こめ さとう ごま こん やく さといも	やきのり しょうが ながね ぎ にんじん さやいんげん だいこん	しおせんべい (1才児...やわらかせんべい) ぎゅうにゅう
13	火	ごまだれ ひやしちゅうか	かたねきチーズ あおなとしらすのいためもの すいか きゅうにゅう	ハム たまご しらす あぶ らあげ きゅうにゅう	ちゅうかめん サラダあぶら さとう ごま	きゅうり もやし ミニトマ ト ごまつな すいか	コーンおにぎり むぎちや
14	水	ごはん	ポークピカタ わかめサラダ やさしいスープ キウイフルーツ むぎちや	ぶたにく たまご ハム	こめ ごむぎこ ごま さど う	パセリ わかめ にんじん きゅうり たまねぎ キャベ ツ	ピザマフィン ぎゅうにゅう
15	木	ごはん (とりそば)	ぶたにくとかぼちゃのむしやき えだまめ おすいもの むぎちや	とりにく ぶたにく はんべ ん	こめ さとう ごまあぶら	もやし かぼちゃ ながね ぎ こねぎ レモン えだまめ にんじん	バナナ ぎゅうにゅう
16	金	カリカリうめごはん	しろみざかなのバターしょうゆやき きりほしだいこんのふくめに アスパラとひきにくのスープ オレンジ むぎちや	かじき あぶらあげ ぶたに く	こめ ごむぎこ バター さ とう かたくりこ	にんじん きりほしだいこん ごまつな しめじ アスパラ ガス	こくとうパンラスク ぎゅうにゅう
17	土	ネパネパそうめん	とりつくねのあますあんかけ みそドレサラダ むぎちや	なつとう つくね ハム み そ	そうめん ごま さとう か たくりこ	にんじん オクラ やきのり こねぎ きゅうり キャベツ コーン	ビスケット ぎゅうにゅう
19	月	シーフードカレーライス (※1才児...えび除去)	もやしのごまサラダ ふくじんづけ れいとうパイン きゅうにゅう	とりにく えび きゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダあ ぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ しょう が きゅうり もやし ハイ ナッフル	ストロベリーミルクプリン むぎちや
20	火	おやこどん	かふうあえ メロン ぎゅうにゅう	とりにく たまご きゅう にゅう	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ えのき だけ やきのり もやし チ ンゲンサイ	じゃがいもの カリカリチーズやき むぎちや
21	水	バターロール	チキンのトマトに とうもろこし レタススープ きゅうにゅう	とりにく こなチーズ ベル コン きゅうにゅう	バターロール オリーブオイ ル さとう	にんにく たまねぎ トマト ピーマン レタス	わかめおにぎり むぎちや
22	木	ごはん	さけのしおやき だいたすのごもくに こまつなとえのきのわふうスープ むぎちや	さけ とりにく だいたす と うふ	こめ さとう ちくわぶ	こんぶ にんじん ごぼう ほししいたけ えのきだけ ごまつな	コーンとマヨネーズの パンケーキ ぎゅうにゅう
23	金	やきそば	とりにくのからあげ フライドポテト きゅうりのつけもの バナナ きゅうにゅう	ぶたにく とりにく きゅう にゅう	ちゅうかめん かたくりこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ あおのり しょう が	マカロニごまこ むぎちや
24	土	ごはん	マーボーとうふ ばんさんすい グレープフルーツ むぎちや	ぶたにく みそ とうふ ハ ム	こめ サラダあぶら かたくり こ はるさめ さとう	にんにく しょうが にんじ ん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ	パイ ぎゅうにゅう
26	月	チキンピラフ	ウィンナーのケチャップいため シャキシャキサラダ (※1才児...りんご除去) ねぎポークスープ きゅうにゅう	とりにく ウィンナー ぶた にくぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら バター さとう ごま	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース ピーマン きゅうり	メロンパンクッキー むぎちや
27	火	むぎごはん	とりにくのてりやき とうみょうのなつとうあえ あじのつみれじる むぎちや	とりにく なつとう あじ みそ	こめ おおむぎ さとう ご まあぶら かたくりこ	にんじん えのきだけ とう みょう しょうが ながね ぎ だいこん	やさいちちみ ぎゅうにゅう
28	水	しょくパン (ジャム)	ポークステーキ ジャーマンポテト キャベツとハムのスープ とうにゅう	ぶたにく ベーコン ハム とうにゅう	しょくパン サラダあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ パセリ キャベツ	スイートパンフキン むぎちや
29	木	かやくごはん	しろみざかなのみそだれやき はくさいのゆかりあえ とろろこんぶじる キウイフルーツ むぎちや	とりにく あぶらあげ みそ しろみざかな とうふ	こめ こんにやく さとう ごま	にんじん ほししいたけ きゅうり はくさい こんぶ キウイフルーツ	こめこのバナナケーキ ぎゅうにゅう
30	金	ジャージャーめん	だいこんのまめツナサラダ なつやさいスープ オレンジ きゅうにゅう	ぶたにく みそ ツナ とり にく きゅうにゅう	ちゅうかめん サラダあぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ながね ぎ ピーマン もやし きゅ うり トマト	うめとあおのにおにぎり むぎちや
31	土	ふりかけごはん	にくじゃが こまつなのにびたし なし むぎちや	ぶたにく あぶらあげ かつ おぶし	こめ じゃがいも しらす さとう	にんじん たまねぎ さやい んげん こまつな なし	しおせんべい (1才児...やわらかせんべい) ぎゅうにゅう

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります

☆1・2才児には午前中に牛乳を提供します

☆延長保育用おやつは別途あります

すいか割り

年中 2日(金)
年少 22日(木)

楽しくすいか割りをして
なかよく食べようね!

なつまつい

年長 23日(金)

夏期保育最終日に
おまつりごっこを行います。
年長さんだけの特別メニュー

たこ焼・かき氷
チョコバナナ

おたのしみに♪

今月の平均栄養摂取量(給食)

	乳児	幼児
エネルギー	465 kcal	517 kcal
たんぱく質	19.1 g	21.2 g

ルンビニー保育園