

日曜日	乳児午前 おやつ	昼食	3時	血や肉をつくるもの 糖質	力や体温を上げるもの 糖質	体の調子をよく するもの糖質	エネルギー [Kcal]	
1 土		わかめうどん、ぎょうざ、和え物、フルーツ	お菓子	蒲焼、ギョーザ、ツナ	うどん、サラダ油、 上白糖、お菓子	コーン長ねぎキャベツ、 ほうれん草、ゆず、フルーツ	383	
3 月	マンナ	にんじんごはん、おさかなバーグ、 ハムサラダ、みそ汁、オレンジ	フルーツ	お魚、ハム、 油揚げ、味噌	米、上白糖、片栗粉、 いりごま、サラダ油	人参、きゅうり、 キャベツ、ほうれん草、 玉ねぎ、オレンジ、バナナ	380	
4 火	☆お誕生会☆ ほしたべよ	なつやさいカレー、おほしさまコロッケ、 ゆでブロッコリー、スイカロールケーキ	じゃこトースト☆	豚肉、牛乳、 しらす	米、じゃがいも、 サラダ油、上白糖、 皇の100g、スライスチーズ、 食パン	玉葱、人参、 パプリカ、枝豆、 ブロッコリー	385	
5 水	ルヴァン	やきそば、ぎょうざ、きゅうりサラダ、 中華スープ、パイン	カラフルお野菜ケーキ (ブロッコリー・人参)	豚肉、あおさ粉、 ギョーザ	中華めん、サラダ油、 いりごま、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、もやし、 人参、ほうれん草、 チンゲン菜、アスパラ	384	
6 木	しおせんべい	ごはん、ちくぜん煮、栄養なっとう、 みそ汁、グレープフルーツ (たまご組・ひよこ組 オレンジ)	ヨーグルトトースト☆	鶏肉、納豆、しらす、 チーズ、あおさ粉、 かつお節、味噌、 ヨーグルト	米、サラダ油、 上白糖、いりごま、 食パン	大根、ごぼう、人参、 椎茸、しょうが、いんげん、 長ねぎ、小松菜、玉ねぎ、 グレープフルーツ	380	
7 金	☆七夕メニュー☆ 胡瓜スティック	七夕そうめん、さつま芋の天ぷら、 ちくわの磯辺揚げ、磯香和え、七夕ゼリー	たべっこどうぶつ	竹輪、 さざみのり	そうめん、薄力粉、 サラダ油、七塔、 さつまいも、 たべっこどうぶつ	きゅうり、コーン、 人参、ほうれん草、 もやし、1k	355	
8 土		ごはん、親子煮、和え物、みそ汁、フルーツ	お菓子	鶏肉、鶏卵、ツナ、 木綿豆腐、味噌	米、上白糖、サラダ油、 お菓子	玉ねぎ、きぬぎ、キャベツ、 人参、ほうれん草、フルーツ	400	
10 月	マンナ	しょうゆラーメン、肉シューマイ キャベツとツナのポン酢サラダ、アセロラゼリー	ふかし芋	豚肉、なるこ、 わかめ、ツナ、牛乳、 肉シューマイ	ラーメン、サラダ油、 上白糖、さつまいも、 アセロラゼリー	コーン、キャベツ、人参、 きゅうり	355	
11 火	アンパンマン せんべい	ごはん、マーボー豆腐、こまつなナムル、 中華風コンスープ、オレンジ	人参ケーキ☆	木綿豆腐、豚肉、 味噌、ハム、鶏卵、 バター	米、片栗粉、ごま油、 上白糖、サラダ油、 いりごま、お酢、 しょうが	ピーマン、人参、 長ねぎ、しょうが、 小松菜、コーン、玉ねぎ、 ほうれん草、オレンジ	381	
12 水	カルシウム せんべい	ごはん、肉じゃが、 ほうれん草とささみの和風和え、みそ汁、 ヨーグルト	フルーツ	豚肉、ささみ、 味噌、ヨーグルト	米、じゃがいも、 上白糖、サラダ油	玉ねぎ、人参、シラタキ、 いんげん、ほうれん草、 もやし、玉ねぎ、大根、 小松菜、りんご	380	
13 木	ほしたべよ	冷やし中華、青のりポテト、 ほうれん草のナムル、きらきらゼリー	わかめおにぎり☆	ハム、あおさ粉、 牛乳、米	ラーメン、ごま油、 上白糖、じゃがいも、 いりごま、お酢、 ぶどうゼリー、米	コーン、きゅうり、玉ねぎ、 ほうれん草、もやし、 人参	388	
14 金	スティック食パン	ごはん、さばのみそ煮、 大根とツナのサラダ、たっぷりおやさいすまし汁、 パイン	ほしたべよ	サバ、味噌、 ツナ、わかめ、 木綿豆腐	米、上白糖、サラダ油、 ほしたべよ	しょうが、大根、人参、 きゅうり、玉ねぎ、小松菜、 パイン	358	
15 土		ぶた丼、かぼちゃの煮物、和え物、みそ汁、フルーツ	お菓子	ささみのり、豚肉、ツナ、 木綿豆腐、味噌	米、サラダ油、上白糖、 お菓子	玉ねぎ、グリーンピース、 かぼちゃ、キャベツ、人参、 ほうれん草、フルーツ	402	
17 月	海の日							
18 火	ほしたべよ	ミートスパゲティ、ミニハンバーグ、 かぼちゃサラダ、コンソメスープ、オレンジ	夏野菜トースト☆	豚肉、牛乳、 ハンバーグ、 ウインナー	スパゲティ、 サラダ油、上白糖、 食パン	玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、 きゅうり、人参、 小松菜、オレンジ、枝豆	396	
19 水	ルヴァン	食パン(ジャム付)、BBQチキン、 キャベツのフレンチサラダ、 ポトフスープ、バナナ	フルーツ	鶏肉、牛乳、 ウインナー	食パン、いちごジャム、 サラダ油、上白糖、 じゃがいも	玉ねぎ、ブロッコリー、 人参、玉ねぎ、キャベツ、 バナナ、りんご	384	
20 木	アンパンマン せんべい	ごはん、からあげ、ゆでブロッコリー、 もぐちゃん野菜スープ、 いちごアイスシュークリーム	ジャムサンド☆ 牛乳	鶏肉、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、 上白糖、食パン、 ジャム、 いちごアイスシュークリーム	しょうが、にんにく、 アスパラ、大根、 人参、キャベツ、 人参、トマト、かぼちゃ、 ピーマン	382	
21 金	フルーツ	なめしごはん、さけのホイル焼き、 ポテトサラダ、みそ汁、プリン	ドーナツ	鮭、油揚げ、味噌	米、バター、ドーナツ、 じゃがいも、プリン	菜めし、しめじ、玉ねぎ、 人参、きゅうり、大根、 ほうれん草	374	
22 土		カレーライス、ミニやさいコロッケ、サラダ、ガリガリ君アイス	お菓子	豚肉、ツナ	米、じゃがいも、サラダ油、 わかめ、お酢、お菓子	人参、玉ねぎ、キャベツ、 ほうれん草、もやし	409	
24 月	しおせんべい	肉うどん、はるまき、はくさいのおかか和え、 みかん缶(たまご組・ひよこ組 オレンジ)	ヨーグルト	豚肉、春巻、 かつお節、牛乳、 ヨーグルト	うどん、サラダ油、 上白糖	玉ねぎ、人参、 白ネギ、きゅうり、みかん缶、 オレンジ (たまご組・ひよこ組)	383	
25 火	セサミビスケット	ごはん、とり肉の塩こうじ焼き、 ひじきの炒り煮、さつま汁、パイン	ガリガリ君アイス☆	鶏肉、ひじき、 油揚げ、味噌、豚肉	米、塩麹、上白糖、 ごま油、さつまいも、 ガリガリ君アイス	人参、玉ねぎ、長ねぎ、 パイン	380	
26 水	ルヴァン	ソースカツ丼、キャベツのコールスローサラダ、 とり汁、オレンジ	フルーツ	メンチカツ、 味噌、鶏肉、油揚げ	米、サラダ油、 上白糖、片栗粉	キャベツ、きゅうり、 コーン、人参、ごぼう、 大根、オレンジ、バナナ	386	
27 木	ほしたべよ	ナン、夏野菜サラダ、キーマカレー、バナナ	菜飯おにぎり☆	チーズ、豚肉、 牛乳	ナン、上白糖、 サラダ油、米	トマト、パプリカ、 きゅうり、玉ねぎ、 人参、ピーマン、 菜めし、 レーズン、バナナ	383	
28 金	胡瓜スティック	そぼろごはん、あじの照り焼き、 ハムともやしの甘酢和え、みそ汁、マンゴー (たまご組・ひよこ組 りんご)	アンパンマンせんべい	豚肉、アジ、ハム、 味噌	米、上白糖、サラダ油、 アジ、アンパン	しょうが、もやし、きゅうり、 人参、白ネギ、玉ねぎ、 マンゴー、 りんご (たまご組・ひよこ組)	376	
29 土		ごはん、肉じゃが、和え物、みそ汁、フルーツ	お菓子	豚肉、ツナ、 木綿豆腐、味噌	米、じゃがいも、 上白糖、サラダ油、 お菓子	玉ねぎ、人参、シラタキ、 いんげん、キャベツ、 ほうれん草、もやし、 フルーツ	399	
31 月	お菓子	わかめごはん、とり肉のマーマレード焼き、 マカロニサラダ、みそ汁、黄桃缶 (たまご組・ひよこ組 オレンジ)	お菓子	わかめ、鶏肉、 油揚げ、味噌	米、マカロニ、 上白糖、サラダ油、 お菓子	マーマレード、きゅうり、 コーン、小松菜、 オレンジ (たまご組・ひよこ組)	395	

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試ください。
★乳児午前おやつは0、1才のみです。
★食材の都合によりメニューを変更する事があります。



ようやく梅雨が明け、室外での活動の多くなってきました。
給食では旬の夏野菜であるナスやキュウリなどを取り入れて、
栄養バランスを考えた食事を提供したいと思えます。
気温が高い日も続くため、暑さ対策を考えつつ、
夏に負けないよう、元気に過ごしましょう！

水分補給を
忘れずに☆

