

日曜日	乳児午前おやつ	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [Kcal]
1 土		スパゲティ、サラダ、コンソメスープ、フルーツ	お菓子	豚肉、ツナ	スパゲティ、油、砂糖、お菓子	人参、玉葱、胡瓜、キャベツ、フルーツ	520
3 月	ぼたぼた焼き	ご飯、鮭のコーンマヨ焼き、大豆入りひじき煮、味噌汁、オレンジ	パンケーキ牛乳	味噌、油揚げ、大豆、牛乳、こんにゃく	米、砂糖、油、マヨ、バター、ホットケーキミックス	人参、ひじき、大根、玉葱、ほうれん草、オレンジ、パン	589
4 火	野菜せんべい	そうめん、さつま芋のてんぷら・ちくわ磯辺揚げ、ほうれん草おかか和え、パン ☆牛乳	ビスケット小麦茶	ちくわ、チーズ、ウイパー、牛乳、かまぼこ	そうめん、油、砂糖、さつま芋、小麦粉、パン	青のり、ほうれん草、人参、玉葱、胡瓜、ピーマン、パン	544
5 水	マンナウエハース	タコライス、スパゲティサラダ、コンソメスープ、りんご ☆牛乳	ベジタべる麦茶	豚肉、チーズ、豆腐、牛乳	米、砂糖、油、じゃが芋、ベジタべる	玉葱、ピーマン、トマト、にんにく、キャベツ、人参、チンゲン菜、コーン、りんご	582
6 木	ハイハイ	ご飯、厚揚げ味噌炒め、切干コールスローサラダ、すまし汁、グレープフルーツ	フルーツポンチ麦茶	厚揚げ、豚肉、赤味噌、ツナ	米、砂糖、油、マヨ、ゼリー	椎茸、だけのこ、人参、長葱、玉葱、じゃが芋、豆腐、切干大根、えのき、小松菜、グレープフルーツ、みかん、みかん缶、バナナ、りんご	571
7 金	おせんべい	ご飯、タンドリーチキン、枝豆サラダ、洋風かき玉汁、ラムネゼリー	ヨーグルト、せんべい麦茶	鶏肉、卵、ヨーグルト	米、砂糖、油、バター、ゼリー、せんべい	生姜、わかめ、人参、胡瓜、枝豆、じゃが芋、コーン、玉葱、トマト	545
8 土		カレーライス、ポイルウインナー、煮浸し、フルーツ	お菓子	豚肉、ウイパー	米、油、じゃが芋、お菓子	人参、玉葱、じゃが芋、胡瓜、もやし、フルーツ	587
10 月	山の日						
11 火	おせんべい	枝豆昆布ご飯、あじの照り焼き、キャベツナムル、味噌汁、オレンジ	コーンフレーク牛乳	あじ、油揚げ、味噌、牛乳	米、砂糖、油、ごま、コーンフレーク	昆布、枝豆、人参、ブロッコリー、玉葱、なめこ、キャベツ、オレンジ	570
12 水	ビスケット	磯うどん、なすのそぼろあんかけ、胡瓜サラダ、バナナ ☆牛乳	おかかおにぎり麦茶	豚肉、牛乳、なると	うどん、油、砂糖、ごま、米	椎茸、わかめ、長葱、人参、玉葱、なす、生姜、胡瓜、バナナ	567
13 木	おせんべい	ご飯、鶏のケチャップ和え、野菜サラダ、すまし汁、ゼリー	お菓子麦茶	鶏肉、味噌、ツナ	米、砂糖、油、じゃが芋、ゼリー、お菓子	生姜、人参、じゃが芋、ほうれん草、玉葱、わかめ	577
14 金	ビスケット	トースト、ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ、ゼリー ☆牛乳	お菓子麦茶	ハンバーグ、しらす、チーズ、牛乳	パン、砂糖、油、ゼリー、お菓子	ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ、ほうれん草、胡瓜、玉葱	509
15 土		ご飯、ミートボール、サラダ、野菜スープ、ゼリー	お菓子	肉団子	米、砂糖、油、お菓子、ゼリー	キャベツ、人参、胡瓜、もやし、大根	565
17 月	白いふうせん	ラーメン、ぎょうざ、ほうれん草ナムル、パン ☆牛乳	セサミクッキー麦茶	豚肉、なると、ぎょうざ、牛乳	ラーメン、油、ごま、砂糖、ホットケーキミックス、バター	わかめ、コーン、人参、ほうれん草、パン、もやし	623
18 火	☆お誕生会 マンナ	わかめご飯、鶏の唐揚げ、さつま芋サラダ、中華スープ、ムースケーキ	フルーチェ麦茶	鶏肉、春雨、牛乳	米、砂糖、油、さつま芋、マヨ、ルーチ、ケーキ	わかめ、人参、胡瓜、えのき、キャベツ	566
19 水	ギンビス	クロワッサン、なすのミートソース、ブロッコリー和え、コンソメスープ、ヨーグルト	おせんべい麦茶	豚肉、チーズ、ヨーグルト、しらす	パン、砂糖、油、パン粉、せんべい	なす、にんにく、ブロッコリー、人参、チンゲン菜、じゃが芋、玉葱、トマト	575
20 木	ビスコ	夏野菜カレー、ポイルウインナー、ドレッシング和え、バナナ	牛乳かん麦茶	豚肉、ウイパー、ハム、牛乳	米、砂糖、油、かぼちゃ	トマト、コーン、人参、なす、玉葱、生姜、にんにく、胡瓜、バナナ、みかん缶、バナナ	593
21 金	星たべよ	ご飯、さばの味噌煮、蒸し鶏和風サラダ、にら玉汁、オレンジ	プリン、ウエハース麦茶	さば、ささ身、卵、味噌、豆腐	米、砂糖、油、ごま、プリン、ウエハース	わかめ、胡瓜、玉葱、キャベツ、人参、にら、オレンジ	529
22 土		うどん、シューマイ、和え物、フルーツ	お菓子	シューマイ、鶏肉	うどん、油、お菓子	胡瓜、人参、玉葱、キャベツ、フルーツ	572
24 月	Caウエハース	おくらじゃこご飯、ハンバーグ、チーズサラダ、コンソメスープ、黄桃缶 ☆牛乳	おふラスク麦茶	しらす、チーズ、ハンバーグ、きな粉	米、砂糖、油、おふら、バター	おくら、胡瓜、人参、キャベツ、コーン、玉葱、ほうれん草、黄桃缶	605
25 火	ばりんこ	ご飯、ポークチャップ、えびと豆サラダ、卵スープ、りんご	アイス麦茶	豚肉、えび、大豆、卵、牛乳	米、砂糖、油、マヨ、アイス	人参、玉葱、ピーマン、ブロッコリー、胡瓜、キャベツ、もやし、ほうれん草、りんご	591
26 水	ムーンライト	チャーハン、コロケ、胡瓜の三杯酢、味噌汁、パン	まんじゅう麦茶	豚肉、なると、ちくわ、卵、ハム、しらす	米、砂糖、油、コロケ、ごま、まんじゅう	人参、長葱、わかめ、胡瓜、もやし、大根、小松菜、パン	566
27 木	たべっ子 どうぶつ	おにぎり、なすと豚肉味噌炒め、パンサンデー、すまし汁、バナナ ☆牛乳	金魚すくいゼリー麦茶	鮭、牛乳、豚肉、赤味噌、ハム、春雨	米、砂糖、油、ごま、ゼリー	人参、なす、ピーマン、玉葱、胡瓜、えのき、チンゲン菜、バナナ	604
28 金	おせんべい	ご飯、たらの西京焼き、磯香和え、鶏汁、オレンジ	バームクーヘン麦茶	たら、鶏肉、西京味噌、油揚げ	米、砂糖、油、バター	ほうれん草、もやし、人参、のり、ごぼう、しめじ、大根、オレンジ	562
29 土		パン、おムツ、野菜サラダ、ワナンスープ、フルーツ	お菓子	オムレツ、ワンタン	パン、油、お菓子	ブロッコリー、胡瓜、人参、小松菜、フルーツ	581
31 月	マリー	焼肉丼、ジャーマンポテト、味噌汁、パン ☆牛乳	豆腐ドーナツ麦茶	豚肉、ピーマン、豆腐、牛乳	米、砂糖、油、じゃが芋、ホットケーキミックス	人参、玉葱、もやし、キャベツ、パセリ、わかめ、なめこ、しめじ、バナナ、おくら	588

★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。

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や菓物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

