

日	曜日	乳児午前 おやつ	★ 食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	骨や体温を上げるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	
1	金	バナナ	バターロール、野菜コロッケ、スパゲティサラダ、コンソメスープ、ヨーグルト	アンパンマンせんべい	ウィンナー、ヨーグルト	スパゲティ、コロッケ、サラダ油、バターロール、アパ/マ/せんべい	きゅうり、人参、コーン、キャベツ、玉ねぎ、バナナ	474	
2	土		オムライス、チキンナゲット、サラダ、コンソメスープ、フルーツ	お菓子	鶏肉、鶏卵、ツナ、チキンナゲット	米、サラダ油、お菓子	玉ねぎ、ほうれん草、人参、キャベツ、白菜、小松菜、レタ	595	
4	月	ほしたべよ	ご飯、豆腐ハンバーグ、蒸し鶏和風サラダ、かき玉汁、オレンジ	蒸しパン(かぼちゃ) 飲むヨーグルト	豆腐ハンバーグ、鶏肉、鶏卵、飲むヨーグルト	米、上白糖、片栗粉、ごま、ごま油、お餅、小麦粉、砂糖、ほしたべよ	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、長ねぎ、小松菜、オレンジ、かぼちゃ	488	
5	火	☆お誕生会☆ ムーンライト	夏野菜カレー、お星様コロッケ、ゆでブロッコリー、スイカロールケーキ	りんご☆	豚肉	米、サラダ油、お星さまコロッケ、すいかロールケーキ、ムーンライト	トマト缶、コーン、人参、なす、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、りんご	511	
6	水	ルヴァン	ミルクパン、クリームパン、タンドリーチキン、シェルサラダ、コンソメスープ、バナナ ★牛乳	ホットケーキ	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	クリームパン、ミルクパン、ルヴァン、シェルマカロニ、お餅、小麦粉	きゅうり、人参、コーン、ほうれん草、バナナ	535	
7	木	☆七夕メニュー☆ マンナ	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 ★りんごジュース	バナナ☆	鶏卵、ちくわ	そうめん、さつま芋、小麦粉、サラダ油、お星様ゼリー、マンナ	人参、きゅうり、ほうれん草、もやし、人参、りんごジュース、バナナ	467	
8	金	胡瓜スティック	ご飯、鰯の西京焼き、ひじきの炒り煮、けんちん汁、りんご	たべっこどうぶつ	鰯、芽ひじき、油揚げ、大豆、木綿豆腐、豚肉	米、サラダ油、上白糖、ごま油、さといも、たべっこどうぶつ	人参、こんにゃく、いんげん、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、りんご、きゅうり	443	
9	土		ナポリタン、ミニコロッケ、サラダ、野菜スープ、フルーツ	お菓子	豚肉	スパゲティ、サラダ油、上白糖、ミニコロッケ、お菓子	玉ねぎ、いちご、ジャム、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、白菜、小松菜、レタ	540	
11	月	ほしたべよ	わかめうどん、春巻き、ほうれん草としらすのおかか和え、みかん缶 ★牛乳	りんごヨーグルト	豚肉、なると巻、わかめ、春巻、しらす、かつお節、牛乳、ヨーグルト	うどん、サラダ油、ほしたべよ	玉ねぎ、人参、しいたけ、長ねぎ、ほうれん草、みかん缶、りんご	406	
12	火	カルシウムせんべい	ご飯、筑前煮、栄養納豆、味噌汁、グレープフルーツ	とうもろこし☆	鶏肉、納豆、しらす、チーズ、かつお節	米、さといも、サラダ油、上白糖、ごま、加め、せんべい	葱、ごぼう、人参、椎茸、こんにゃく、いんげん、長ねぎ、小松菜、玉ねぎ、レタ、ブロッコリー、とうもろこし	470	
13	水	ルヴァン	クロワッサン、メンチカツ、トマトのごま和えサラダ、コンソメスープ、プリン ★牛乳	ふかし芋	メンチカツ、牛乳	クロワッサン、サラダ油、ごま、上白糖、プリン、ルヴァン	トマト、きゅうり、コーン、人参、玉ねぎ、ほうれん草、さつまいも	443	
14	木	マンナ	そぼろご飯、鰯の照り焼き、ハムともやしの甘酢和え、すまし汁、バナナ	チキンナゲット☆	豚肉、鰯、ハム、わかめ、チキンナゲット	米、上白糖、サラダ油、マンナ	もやし、きゅうり、玉ねぎ、バナナ	518	
15	金	スティック食パン	マーボー丼、キャベツナムル、中華風コーンスープ、オレンジ	ほしたべよ	木綿豆腐、豚肉、鶏卵、わかめ	米、片栗粉、ごま油、上白糖、サラダ油、ほしたべよ、食パン	ピーマン、人参、長ねぎ、キャベツ、コーン、玉ねぎ、オレンジ	452	
16	土		サンドイッチ、ハンバーグ、サラダ、コンソメスープ、ゼリー	お菓子	ツナ、ハンバーグ	食パン、サラダ油、上白糖、お菓子	玉ねぎ、いちご、ジャム、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、白菜、小松菜、レタ	515	
18	月	海の日							
19	火	ほしたべよ	しょうゆラーメン、肉シューマイ、ほうれん草のナムル、アセロラゼリー ★牛乳	菜飯おにぎり☆	シューマイ、なると巻、わかめ	中華麺、ごま、上白糖、ごま油、米、ほしたべよ、アセロラゼリー	コーン、ほうれん草、人参	497	
20	水	セサミビスケット	わかめご飯、唐揚げ、ゆでブロッコリー、もぐちんの野菜スープ、ガリガリ君(ぶどう)	人参ケーキ	鶏肉	米、片栗粉、上白糖、サラダ油、ガリガリくんアイス、お餅、小麦粉、砂糖、お餅	ブロッコリー、コーン、大根、玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト、かぼちゃ、ピーマン	431	
21	木	ルヴァン	ご飯、ハンバーグ デミグラスソース、ポテトサラダ、野菜スープ、りんご ★オレンジジュース	メロンアイス☆(ぼんだ組) ガリガリ君アイス☆ (ひよこ組)	ハンバーグ	米、じゃが芋、ルヴァン、メロンアイス(ぼんだ組)、ガリガリ君アイス(ひよこ組)	きゅうり、人参、コーン、キャベツ、玉ねぎ、りんご、オレンジジュース	435	
22	金	バナナ	ご飯、鯖のカレー竜田、厚焼玉子、味噌汁、オレンジ	セサミビスケット	鯖、鶏卵	米、片栗粉、サラダ油、じゃが芋、セサミビスケット	玉葱、人参、小松菜、オレンジ、バナナ	479	
23	土		ハヤシライス、エビフリッター、サラダ、フルーツ	お菓子	豚肉、ツナ、えびフリッター	米、サラダ油、お菓子	人参、玉ねぎ、かつお、レタ、キャベツ、ほうれん草、もやし、レタ	540	
25	月	ほしたべよ	ミートスパゲティ、ミニハンバーグ、プロボンサラダ、コンソメスープ、ヨーグルト	りんごゼリー	豚肉、ハンバーグ、ヨーグルト	スパゲティ、サラダ油、上白糖、りんごゼリー、ほしたべよ	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、ブロッコリー、ほうれん草	464	
26	火	アンパンマンせんべい	チャーハン、ぎょうざ、じゃこサラダ、わかめスープ、バナナ	フレンチトースト☆	牛乳、鶏卵、バター、餃子、しらす、わかめ	米、ごま油、ごま、食パン、上白糖、アパ/マ/せんべい	人参、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、バナナ	522	
27	水	ルヴァン	ご飯、照り焼きチキン、かぼちゃサラダ、豆乳スープ、オレンジ ★牛乳	ふかし芋	鶏肉、ウィンナー、豆乳、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、さつまいも、ルヴァン	かぼちゃ、きゅうり、人参、ほうれん草、玉ねぎ、白菜、オレンジ	445	
28	木	マンナ	ピザトースト、フライドポテト、コーンサラダ、カレースープ、いちごフルーチェ	わかめおにぎり☆	ウィンナー、チーズ、豚肉、牛乳	食パン、フライドポテト、サラダ油、マンナ、シェルマカロニ、いちごフルーチェ、米	玉ねぎ、コーン、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、人参	465	
29	金	お菓子	菜飯ご飯、鮭のホイル焼き、胡瓜の三杯酢、豚汁、りんご	お菓子 ぶどうジュース	鰯、しらす、わかめ、豚肉、木綿豆腐	米、バター、じゃが芋、サラダ油、上白糖、ぶどうジュース、お菓子	玉ねぎ、人参、えのき、きゅうり、大根、長ねぎ、りんご	508	
30	土		ジャージャー麺、ぎょうざ、サラダ、スープ、フルーツ	お菓子	豚肉、餃子、ツナ	中華麺、ごま油、片栗粉、サラダ油、上白糖、ごま、お菓子	玉ねぎ、しいたけ、きゅうり、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、白菜、小松菜	521	

★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。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ひます。気温が高い日も続くため、暑さ対策を考へつつ、夏に負けないよう、元気に過ごしましよ！

水分補給を忘れずに☆

