

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 10時おやつ | 材料（昼食と午後おやつ） | | | 3時おやつ |
|----|---|---|---------------|---------------------------------------|---|---|--------------------|
| | | | | 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 | |
| 2 | 月 | こいのぼりハンバーグ かぼちゃサラダ トマトスープ オレンジ | ゼリー | 米、小麦粉、無塩バター、砂糖、マヨネーズ、コーングリッツ、油 | 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、卵 | オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、コーン缶、にんにく、グリーンピース | クッキー 牛乳 |
| 6 | 金 | わかめ御飯 厚焼き玉子 里芋と切干大根の旨煮 豆腐みそ汁・はっさく | チーズ 牛乳 | 七分つき米、さといも、砂糖、焼いん、無塩バター、油 | 牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ | はっさく、チンゲンサイ、たまねぎ、いんげん、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん | 麩ラスク 牛乳 |
| 7 | 土 | キッズピビンバ 中華スープ ヨーグルト | せんべい 牛乳 | 七分つき米、小麦粉、砂糖、押麦、無塩バター、油、ごま油 | ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、チーズ、卵 | もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが | チーズ蒸しパン リンゴジュース |
| 9 | 月 | とん汁うどん ちくわ磯辺揚げ きゅうりのゆかりあえ グレープフルーツ | クッキー 牛乳 | ゆでうどん、七分つき米、さといも、米粉、油、ごま油 | 牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節 | グレープフルーツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、あおのり | 焼きおにぎり 牛乳 |
| 10 | 火 | オムレツのミートソースかけ アスパラサラダ わかめスープ ヨーグルト | スティックパン 牛乳 | 米、小麦粉、無塩バター、砂糖、サウザンアイランドドレッシング、油 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚ひき肉 | グリーンアスパラガス、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ | 牛乳ケーキ 牛乳 |
| 11 | 水 | カレーの照り焼き キャベツとウィンナーの蒸し煮 すまし汁 オレンジ | チーズ 牛乳 | 米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油 | 牛乳、かれい、ウィンナーソーセージ、しらす干し | キャベツ、オレンジ、コーン缶、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、あおのり | じゃこトースト 牛乳 |
| 12 | 木 | カレーライス もやしの中華風和え物 スープ バナナ | ウエハース 牛乳 | 七分つき米、じゃがいも、押麦、米粉、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、つぶしあん（砂糖添加） | たまねぎ、バナナ、にんじん、もやし、こまつな、キャベツ、りんご、えのきたけ、にんにく、しょうが | あんこスティックパイ 牛乳 |
| 13 | 金 | 肉団子 じゃが芋きんぴら たまごスープ はっさく | ゼリー | 米、じゃがいも、砂糖、無塩バター、小麦粉、片栗粉、アーモンド（乾）、ごま油 | 乳酸菌飲料、豚ひき肉、卵、ハム | はっさく、にんじん、たまねぎ、にら、ピーマン、ねぎ | マドレーヌ スポン |
| 14 | 土 | メンチかつ 温野菜 みそ汁 ヨーグルト | せんべい 牛乳 | 米、クロワッサン、パン粉、油、小麦粉、和風ドレッシング | ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、米みそ（淡色辛みそ） | ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ | クロワッサン リンゴジュース |
| 16 | 月 | 厚揚げのそぼろあん ほうれん草の酢和え みそ汁 夏みかん | クッキー 牛乳 | 米、片栗粉、ごま油、油、砂糖 | 牛乳、生揚げ、豆腐、鶏ひき肉、おから、ツナ油漬缶、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ） | なつみかん、たまねぎ、ほうれんそう、なす、えのきたけ、こまつな、いんげん、にんじん、にら、コーン缶、ごま、カットわかめ | チヂミ 牛乳 |
| 17 | 火 | さけのポテト焼き 大根と鶏肉の煮物 きのこのスープ オレンジ | ヨーグルト | 米、マッシュポテト、油、砂糖 | 牛乳、さけ、鶏もも肉 | オレンジ、だいこん、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、さやえんどう | たべっこどうぶつ 牛乳 |
| 18 | 水 | 凍り豆腐の卵とじ いんげんのツナあえ 麩のすまし汁 バナナ | ウエハース 牛乳 | 米、食パン、砂糖、焼いん | 牛乳、卵、ツナ油漬缶、凍り豆腐 | バナナ、こまつな、いんげん、にんじん、えのきたけ、ねぎ | パンプティング 牛乳 |

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 10時おやつ | 材料（昼食と午後おやつ） | | | 3時おやつ | |
|------------------------|---|---|---------------|-----------------------------------|------------------------------------|---|---------------------|-----------|
| | | | | 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 | | |
| 19 | 木 | 八宝菜 もやしとわかめのナムル 中華スープ グレープフルーツ | チーズ 牛乳 | 米、米粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油 | 調製豆乳、豚肉(肩ロース) | はくさい、グレープフルーツ、みかん缶、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、レモン果汁、ごま、カットわかめ、しょうが、にんにく | ブルーチェ 麦茶 | |
| 20 | 金 | チキンライス えびフライ コールスローサラダ スープ・プリン | せんべい 牛乳 | 七分つき米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、パン粉、粉糖 | 牛乳、卵、えび、調製豆乳、鶏ひき肉 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、クリームコーン缶、バナナ、ピーマン | バナナブラウニー リンゴジュース | |
| 21 | 土 | お子様スパゲティ スープ ヨーグルト | せんべい 牛乳 | マカロニ・スパゲティ、油、サンドイッチパン | ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶 | ホールトマト缶詰、たまねぎ、もやし、こまつな、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、いちごジャム | ランチパック リンゴジュース | |
| 23 | 月 | れんこんつくね マカロニサラダ 豆腐すまし汁 ヨーグルト | ウエハース 牛乳 | 米、さつまいも、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、片栗粉、無塩バター、油 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム | れんこん、りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、しょうが | アップルポテト 牛乳 | |
| 24 | 火 | 黒糖ロールパン ツナチーズオムレツ きゅうりサラダ かぶのスープ・バナナ | クッキー 牛乳 | 七分つき米、ロールパン、油 | 牛乳、卵、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、とろけるチーズ、ベーコン、脱脂粉乳 | バナナ、かぶ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、あおのり | おにぎり（とりそぼろ） 牛乳 | |
| 25 | 水 | 納豆ボール 野菜炒め みそ汁 夏みかん | せんべい 牛乳 | 米、小麦粉、片栗粉、砂糖、無塩バター、油 | 牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、はんぺん、卵、米みそ（淡色辛みそ） | なつみかん、万能ねぎ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、カットわかめ | 蒸しパン・コーン 牛乳 | |
| 26 | 木 | きのこのハヤシライス 春雨サラダ スープ チーズ | ゼリー | 七分つき米、はるさめ、押麦、米粉、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、牛肉(もも)、ハム、チーズ | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、しめじ、きゅうり | つぶつぶベジタブル 牛乳 | |
| 27 | 金 | さわらのみそ焼き たけのこのおなか煮 けんちん汁 オレンジ | チーズ 牛乳 | 米、砂糖、小麦粉、ごま油 | 牛乳、さわら、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節 | オレンジ、だいこん、たけのこ（ゆで）、にんじん、フルーン（乾）、ねぎ、ごぼう、しょうが | フルーンのカスタード焼き 牛乳 | |
| 28 | 土 | 中華丼 わかめスープ オレンジ | せんべい 牛乳 | 七分つき米、無塩バター、小麦粉、砂糖、押麦、ごま油、片栗粉 | 豚肉(肩ロース)、卵 | オレンジ、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、コーン缶、カットわかめ、しょうが、にんにく | バームクーヘン リンゴジュース | |
| 30 | 月 | さばの竜田揚げ 小松菜のごまあえ 五目汁 ヨーグルト | せんべい | 米、さといも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト、さば、ツナ油漬缶、卵、油揚げ | グレープフルーツ、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶、たまねぎ、ごま、しょうが | ツナパン 牛乳 | |
| 31 | 火 | ピーマンの細切り炒め キャベツとじゃこの酢あえ 中華スープ 夏みかん | スティックパン 牛乳 | 米、さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉、はるさめ、油 | 牛乳、豚肉(もも)、しらす干し | なつみかん、キャベツ、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、黄ピーマン、カットわかめ | もちもち芋まんじゅう 牛乳 | |
| 1か月の平均栄養量 (未満児・以上児) | | | | エネルギー | 457・545k c | | 鉄 | 1.6・2.2mg |
| | | | | たんぱく質 | 16.9・20.4g | | カルシウム | 276・227mg |
| | | | | 脂質 | 16.2・17.7g | | ビタミンC | 25・35mg |
| | | | | 塩分 | 1.2・1.6g | | 食物繊維 | 3.1・4.4g |

※都合により献立が変更になる場合があります。
 ※ひよこ組のヨーグルトはベビーダノンを提供させていただきます。