

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																			
2	牛乳 米菓	3	牛乳 お菓子(煎餅)	4	牛乳 米菓	5	牛乳 お菓子(クッキー)	6	牛乳 米菓	7	牛乳 お菓子(あられ)																		
わかめ御飯 肉じゃが 切干大根の イタリアン サラダ さけと野菜の みそ煮汁	胚芽米 炊き込みわかめ 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん 三温糖 しょうゆ 酒 油 だし	御飯 ハンバーグ さっぱり ポテトサラダ わかめスープ	胚芽米 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき たまねぎ こまつな 油 片栗粉 塩 こしょう	御飯 白身魚の オランダ揚げ おくらとキャベツの 和え物 納豆汁	胚芽米 かれい 酒 こしょう にんじん たまねぎ ビーマン 小麦粉 しょうゆ 塩 卵 油	麦御飯 鶏肉の マーメレード焼き 小松菜ともやしの あえ物 とうがんスープ	胚芽米 押麦 鶏肉 三温糖 塩 しょうゆ マーメレード 片栗粉	御飯 蒸しそばの 照りつけ パンパンジー	胚芽米 そば 酒 しょうゆ みりん 片栗粉	冷やし中華 豆腐のみそ汁	中華めん 卵 三温糖 油 ハム きゅうり 中華だし しょうゆ 酢 ごま油 豆腐 さといも 油揚げ わかめ ね ぎ だし みそ																		
牛乳 よもぎ入り 豆腐団子 りんご	牛乳 白玉粉 上新粉 豆腐 よもぎ きな粉 三温糖 塩	牛乳 ブルーベリー ケーキ オレンジ	牛乳 卵 三温糖 油 牛乳 小麦粉 ペー キングパウダー ブルーベリー 粉糖	牛乳 りんごゼリー せんべい	牛乳 りんご濃縮果汁 三温糖 かんてん せんべい	牛乳 ゆで とうもろこし いりこ	牛乳 とうもろこし 塩	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 クッキー せんべい バナナ	牛乳 お菓子 プチゼリー	牛乳 牛乳 クッキー せんべい プチゼリー-2個																		
9	山の日	10	牛乳 お菓子(煎餅)	11	牛乳 米菓	12	牛乳 お菓子(クッキー)	13	牛乳 米菓	14	牛乳 お菓子(あられ)																		
		ドライカレー わかめスープ 牛乳 お菓子 りんご	胚芽米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン 干し豆腐 しょうが にんにく 油 カレー粉 コンソメ ケチャップ 塩 米粉	野菜そぼろ丼 南瓜の味噌汁 牛乳 お菓子 りんご	胚芽米 押麦 豚ひき肉 酒 納豆 キャベツ こまつな たまねぎ にんじん コーン 油 しょうゆ 塩 こま油 米粉	お弁当持参日	牛乳 クッキー せんべい プチゼリー	牛乳 クッキー せんべい プチゼリー	牛乳 クッキー せんべい プチゼリー	牛乳 クッキー せんべい プチゼリー																			
16	牛乳 米菓	17	牛乳 お菓子(煎餅)	18	牛乳 米菓	19	牛乳 お菓子(クッキー)	20	牛乳 米菓	21	牛乳 お菓子(あられ)																		
御飯 鯛のつみれ揚げ 青菜と干しエビの 煮浸し 麩のすまし汁 牛乳 黒糖わらび餅 りんご	胚芽米 いわし ごぼう にんじん ひじき ねぎ しょうが 片栗粉 卵 油 パン粉 みそ 三温糖 しょうゆ	御飯 夏野菜カレー ひじきの 和風サラダ 牛乳 お菓子 りんご	胚芽米 牛肉 たまねぎ かぼちゃ なす にんじん トマト ビーマン にんにく しょうが バター カレーパウダー スキムミルク 塩 ケチャップ ソース こしょう	御飯 さばと玉ねぎの みそ煮 小松菜の ごまあえ 押し麦のスープ 牛乳 お菓子 りんご	胚芽米 さば みそ みりん 三温糖 酒 しょうが たまねぎ	パン 鶏肉と野菜の トマト煮 ブロッコリーと きのこの ごま和え おくらスープ 牛乳 お菓子 バナナ	パン 鶏肉 塩 片栗粉 油 かぼちゃ た まねぎ にんじん じゃがいも なす 赤ピーマン にんにく ホールトマト コンソメ	麦御飯 あじの カレー フリッター トマトの和え物 野菜スープ 牛乳 お菓子 すいか	胚芽米 押麦 あじ 塩 こしょう 卵 豆乳 小麦粉 カレー粉 油	なすミート スバグティエ 野菜スープ 牛乳 お菓子 プチゼリー	スバグティエ なす 油 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん にんにく 小麦粉 油 ワイン ケチャップ トマトピューレ ソース 塩 粉チーズ 三温糖 ごまつな たまねぎ コーン にんじん 卵 中華だし 塩																		
23	牛乳 米菓	24	牛乳 お菓子(煎餅)	25	牛乳 米菓	26	牛乳 お菓子(クッキー)	27	牛乳 米菓	28	牛乳 お菓子(あられ)																		
御飯 さけとポテトの 重ね焼き ひじきの煮物 とうがんの すまし汁 牛乳 メロンパン風 トースト なし	胚芽米 さけ 塩 じゃがいも バター しょうゆ パセリ	炊き込み カレーピラフ 焼きしゅうまい ほうれん草と 油揚げのお浸し はるさめスープ 牛乳 オレンジムース りんご	胚芽米 ベーコン たまねぎ にんじん 塩 コンソメ カレー粉 しょうゆ パセリ	御飯 さわらとごぼうの 煮つけ ひじきと枝豆の サラダ 豆腐のみそ汁 牛乳 納豆おやき ブルー	胚芽米 さわら ごぼう しょうが 三温糖 酒 しょうゆ だし	御飯 えびと夏野菜の かき揚げ 添え野菜 おかず汁 牛乳 スティックパイ グレープフルーツ	胚芽米 えび かぼちゃ たまねぎ なす に んじん ビーマン 卵 小麦粉 塩 油	麦御飯 あじの香り焼き チンゲン菜の しらすサラダ ほうれん草の すまし汁 牛乳 お菓子 バナナ	胚芽米 押麦 あじ しょうゆ にんにく 片栗粉 油	胚芽米 酢 三温糖 塩 さけ 卵 油 きゅうり にんじん ごま 焼きのり 豆腐 かぼちゃ たまねぎ わかめ ねぎ だし みそ																			
30	牛乳 米菓	31	牛乳 お菓子(煎餅)	3つの器で栄養バランスを考えよう																									
御飯 白身魚の ふわふわ焼き 切干大根の 梅肉サラダ 納豆のみそ汁 牛乳 五平餅 りんご	胚芽米 たら 塩 酒 しょうが ながいも みつば にんじん たまねぎ しょうゆ 油	御飯 がんもどき 蒸し野菜の サラダ 夏野菜の豚汁 牛乳 モロヘイヤの カップケーキ バナナ	胚芽米 豆腐 ひじき えだまめ にんじん 塩 しょうゆ 片栗粉 油	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>園基準</th> <th>8月1日平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>464</td> <td>461</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>17.4</td> <td>17.7</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15</td> <td>14.4</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>214</td> <td>249</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.3</td> <td>1.8</td> </tr> </tbody> </table>									園基準	8月1日平均	エネルギー	464	461	たんぱく質	17.4	17.7	脂質	15	14.4	カルシウム	214	249	鉄	2.3	1.8
	園基準	8月1日平均																											
エネルギー	464	461																											
たんぱく質	17.4	17.7																											
脂質	15	14.4																											
カルシウム	214	249																											
鉄	2.3	1.8																											
<p>☆体の成長、味覚の発達のために、ごはん、肉や魚、野菜をバランスよく食べることが必要です☆</p>																													