

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
朝おやつ	※仕入れの都合で食材の変更がある時もあります。											
昼食	▼ 乳児・幼児摂取量は7月の平均の摂取量を示しています。 ▼ 栄養価は3時のおやつも考慮しています。乳児は朝のおやつも考慮しています。											
	(1~2歳児)		(3~5歳児)									
		乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量							
	エネルギー	441kcal	551kcal	545kcal	573kcal							
	たんぱく質	17.2g	22.0g	21.4g	22.9g							
脂質	14.4g	16.5g	16.8g	17.2g								
カルシウム	221mg	242mg	233mg	258mg								
おやつ												
朝おやつ	6	干菓子・牛乳	7	干菓子・牛乳	8	バナナ・牛乳	9	干菓子・牛乳	10	干菓子・牛乳	11	干菓子・牛乳
昼食	牛肉とれんこんの炒め物	牛肉 塩 酒 れんこん 人参 玉ねぎ 油 しょうゆ 砂糖	冷やし中華	中華そば きゅうり 卵 ハム 鶏がらスープ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油	豚丼	米 豚肉 ねぎ 玉ねぎ しょうゆ みりん ごま	魚のフライ	鮭 小麦粉 塩 こしょう パン粉	鶏肉のみそマヨ焼き	鶏肉 みそ マヨドレ 砂糖	そばろこはん	米 鶏ミンチ さやえんどう 油 砂糖 しょうゆ
	ハンサンスー	春雨 きゅうり 人参 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油	サラダ	キャベツ ブロッコリー ささみ コーン 酢 砂糖 しょうゆ	おかか和え	ブロッコリー 人参 かつお節 しょうゆ	添え野菜	キャベツ トマト マヨドレ	ごま和え	キャベツ 人参 すりごま しょうゆ	お浸し	ほうれん草 人参 油揚げ かつお節(だし) しょうゆ
	オクラのスープ	おくら コーン コンソメ	バナナ		すまし汁	じゃが芋 しめじ しょうゆ かつお節(だし)	みそ汁	白菜 人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ みそ かつお節(だし)	豆腐のスープ	絹ごし豆腐 大根 わかめ(干) 鶏がらスープ しょうゆ	みそ汁	さつま芋 玉ねぎ みそ かつお節(だし)
	ごはん				ごはん		ごはん		ごはん		バナナ	
おやつ	マカロニのチーズ焼き・牛乳	マカロニ 粉チーズ パン粉 塩 油 トマトピューレ	七塔プリン・牛乳	プリンミクス ポイップ みかん缶 もも缶	干菓子・牛乳		マドレーヌ・牛乳	ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 卵	わらび餅・牛乳	わらび餅粉 きな粉 砂糖	干菓子・牛乳	
朝おやつ	13	干菓子・牛乳	14	干菓子・牛乳	15	バナナ・牛乳	16	干菓子・牛乳	17	干菓子・牛乳	18	干菓子・牛乳
昼食	ドライカレー	米 豚ひき肉 玉ねぎ ビーマン 油 カレールー コンソメ トマトピューレ ウスターソース 砂糖	揚げ豆腐の和風あんかけ	木綿豆腐 片栗粉 油 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 きぬぎや かつお節(だし) しょうゆ 砂糖 酒 塩	鮭ピラフ	米 鮭 人参 ビーマン 玉ねぎ 塩 油 コンソメ	かやくうどん	うどん 牛肉 砂糖 しょうゆ かまぼこ ほうれん草 かつお節(だし) しめじ わかめ(干)	キャロット揚げ	鶏肉 しょうゆ みりん ごま 人参 小麦粉 油	豚肉と青菜の中華炒め	木綿豆腐 豚肉 キャベツ 塩 酒 片栗粉 油 チンゲン菜 ごま油 鶏がらスープ
	サラダ	キャベツ 人参 マヨドレ 塩 酢	きゅうりの昆布和え	きゅうり 人参 塩昆布	サラダ	キャベツ きゅうり コーン マヨドレ 塩	冬瓜のそぼろあんかけ	冬瓜 鶏ミンチ しょうゆ みりん 酒 砂糖	ごま酢和え	小松菜 もやし すりごま 酢 砂糖 しょうゆ	和え物	ブロッコリー しょうゆ マヨドレ
	コンソメスープ	ベーコン しめじ 玉ねぎ コンソメ	すまし汁	白菜 油揚げ わかめ(干) かつお節(だし) しょうゆ	スープ	トマト レタス 卵 コンソメ	すいか		みそ汁	そうめん ねぎ 油揚げ みそ かつお節(だし)	すまし汁	鮭 みつば しょうゆ かつお節(だし)
	バナナ		ごはん	とまと・りんご組 とうもろこしの皮むき		グレープフルーツ			ごはん		ごはん	
おやつ	ウインナーロール・牛乳	食パン ウインナー ケチャップ	焼きもちこし・牛乳	とうもろこし	干菓子・牛乳		おにぎり・お茶	米 ひじき 鶏肉 人参 油 砂糖 しょうゆ	オレンジゼリー・牛乳	オレンジジュース ゼラチン 砂糖	干菓子・牛乳	
朝おやつ	20	干菓子・牛乳	21	干菓子・牛乳	22	バナナ・牛乳	23	干菓子・牛乳	24	干菓子・牛乳	25	干菓子・牛乳
昼食	夏野菜マーボ	木綿豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ なす トマト ビーマン ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 酒 片栗粉	とんかつ	豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース	魚のカレームニエル	カレー 小麦粉 カレー粉 塩 こしょう	 保育園お休み		 保育園お休み		炊き込みご飯	米 鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう 油 塩 しょうゆ
	ナムル	白菜 人参 コーン缶 ごま油 鶏がらスープ	コールスローサラダ	キャベツ 人参 マヨドレ 酢 塩 砂糖	さっぱりサラダ	ブロッコリー ちくわ コーン 酢 砂糖 塩					サラダ	白菜 人参 酢 塩 砂糖
	冬瓜のスープ	冬瓜 チンゲン菜 鶏がらスープ	すまし汁	切干大根 小松菜 しょうゆ かつお節(だし)	みそ汁	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ みそ かつお節(だし)					スープ	さつまいも ねぎ コンソメ
	ごはん		ごはん		ごはん						バナナ	
	バナナ		オレンジ		ぶどう						干菓子・牛乳	
おやつ	ミートパイ・牛乳	きょうざの皮 豚ミンチ 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース 砂糖	りんごゼリー・牛乳	りんごジュース ゼラチン 砂糖	干菓子・牛乳							
朝おやつ	27	干菓子・牛乳	28	干菓子・牛乳	29	バナナ・牛乳	30	干菓子・牛乳	31	干菓子・牛乳		
昼食	ポークチャップ	豚肉 塩 ケチャップ 油 ウスターソース 砂糖	鶏肉のこまみそソース	鶏肉 塩 みそ 砂糖 みりん ごま	魚の竜田揚げ	さくら しょうゆ みりん 砂糖 片栗粉 油	焼肉風炒め物	牛肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 塩 しょうゆ 砂糖	栄養ラーメン	中華そば 豚肉 ちくわ 人参 ほうれん草 もやし ごま油 塩 こしょう 鶏がらスープ しょうゆ	 保育園お休み	
	サラダ	スパゲティー ツナ 人参 マヨドレ 塩	おかか和え	もやし 人参 かつお節 しょうゆ	ごま和え	ブロッコリー もやし すりごま しょうゆ	和風サラダ	白菜 もやし 酢 塩 ごま油 しょうゆ	じゃが芋とひじきのサラダ	ひじき じゃが芋 トマト きゅうり マヨドレ しょうゆ		
	スープ	絹ごし豆腐 わかめ(干) 鶏がらスープ	すまし汁	鮭 みつば しょうゆ かつお節(だし)	みそ汁	ほうれん草 鮭 みそ かつお節(だし)	すまし汁	大根 わかめ(干) かつお節(だし) しょうゆ	オレンジ			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん					
	オレンジ		ぶどう		グレープフルーツ		バナナ					
おやつ	ぶどうゼリー・牛乳	ぶどうジュース ゼラチン 砂糖	じゃが芋ののりチーズ・牛乳	じゃが芋 青のり 粉チーズ 塩	干菓子・牛乳		カレーパン・牛乳	食パン 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 カレールー	おにぎり・お茶	米 牛ミンチ みそ 砂糖 しょうゆ 油		