


	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	1		2		3		4		5		6	
昼食	しそわかめごはん、メルルーサのタルタル焼き、高野豆腐の卵とじ、みそ汁		黒糖ロール、豆苗とウインナーのコンソメスープ、かぼちゃとひじきのサラダ、パイナップル		みそラーメン、きゅうりとワカメの酢の物、バナナ		ごはん、赤魚の煮付け、白菜とえのきの和え物、すまし汁		七夕寿司、天の川汁、すいか		そぼろあんかけ丼、みそ汁、オレンジ	
午後	牛乳、スノーボールクッキー		牛乳、鮭わかめおにぎり		牛乳、ドーナツ		牛乳、シュガーパン		牛乳、サイダーゼリー		牛乳、菓子	
	8		9		10		11		12		13	
昼食	ごはん、鮭の塩焼き、もやしとにらの和え物、みそ汁		かやくうどん、大根のおかか和え、バナナ		ロールパン、カレースープ、春雨サラダ、オレンジ		ごはん、ホキのお好み焼き風、さつまいものそぼろあんかけ、みそ汁		ごはん、鶏肉の塩焼き、ほうれん草のじゃこ和え、すまし汁		ごはん、肉じゃが、みそ汁、パイナップル	
午後	牛乳、クリームサンド		牛乳、フランクフルト		牛乳、ゆかりおにぎり		牛乳、マーマレードクッキー		牛乳、スイートコーン		牛乳、シリアルチーズ焼き	
	15	海の日	16		17		18		19		20	
昼食			ごはん、赤魚の照り焼き、五目豆、みそ汁		キャロットロール、ひじきたっぷり鶏肉のハンバーグ、大根サラダ、スープ		ミートスパゲティ、スープ、すいか		ごはん、さばのみそ煮、チンゲン菜のナムル、みそ汁		ごはん、牛肉と豆苗のスタミナ炒め、スープ、バナナ	
午後			牛乳、黒糖ココロラスク		牛乳、こんぶおにぎり		牛乳、ビスケットのせケーキ		牛乳、しぼりクッキー		牛乳、菓子	
	22		23		24		25		26		27	
昼食	ごはん、鮭のみそ焼き、ほうれん草のお浸し、みそ汁		肉うどん、もやしと豆苗の和え物、オレンジ		夏野菜ハヤシ、スープ、ヨーグルト		とうもろこしごはん、ホキの照り焼き、切干大根煮、みそ汁		ロールパン、ベーコンときのこのコンソメスープ、和風マカロニサラダ、すいか		ごはん、豚肉とキャベツのチャンプルー、スープ、パイナップル	
午後	牛乳、あんクッキー		牛乳、ゆかりおにぎり		牛乳、ジャムサンド		牛乳、桃ゼリー		牛乳、五色のおむすび		牛乳、クラッカーきな粉サンド	
	29		30		31	*エネルギー(㎉)、たんぱく質(g)、脂質(g)は月の平均を記載しています。 *昼食、間食は都合により、変更になる場合があります。 <みかんぐみ> 16日のおやつは黒糖トースト、31日のおやつはクッキーを食べます。 <みかん・めろんぐみ> 9日のおやつはソーセイジを食べます。						
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、ナムル、すまし汁		キャロットロール、ウインナーのミルクスープ、さつまいもサラダ、バナナ		親子丼、みそ汁、オレンジ							
午後	牛乳、ごまラスク		お茶、しんのすけの塩むすび		牛乳、チョコ入りクッキー							



1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質
	550㎉	22.6g	17.9g

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	1		2		3		4		5		6	
昼食	しそわかめごはん、メルルーサのタルタル焼き、高野豆腐の卵とじ、みそ汁		黒糖ロール、豆苗とウインナーのコンソメスープ、かぼちゃとひじきのサラダ、パイナップル		みそラーメン、きゅうりとワカメの酢の物、バナナ		ごはん、赤魚の煮付け、白菜とえのきの和え物、すまし汁		七夕寿司、天の川汁、すいか		そぼろあんかけ丼、みそ汁、オレンジ	
午後	牛乳、スノーボールクッキー		牛乳、鮭わかめおにぎり		牛乳、ドーナツ		牛乳、シュガーパン		牛乳、サイダーゼリー		牛乳、菓子	
	8		9		10		11		12		13	
昼食	ごはん、鮭の塩焼き、もやしとにらの和え物、みそ汁		かやくうどん、大根のおかか和え、バナナ		ロールパン、野菜スープ、春雨サラダ、オレンジ		ごはん、ホキのお好み焼き風、さつまいものそぼろあんかけ、みそ汁		ごはん、鶏肉の塩焼き、ほうれん草のじゃこ和え、すまし汁		ごはん、肉じゃが、みそ汁、パイナップル	
午後	牛乳、クリームサンド		牛乳、ソーセージ		牛乳、ゆかりおにぎり		牛乳、マーマレードクッキー		牛乳、スイートコーン		牛乳、シリアルのチーズ焼き	
	15	海の日	16		17		18		19		20	
昼食			ごはん、赤魚の照り焼き、五目煮、みそ汁		キャロットロール、ひじきたっぷり鶏肉のハンバーグ、大根サラダ、スープ		ミートスパゲティ、スープ、すいか		ごはん、ホキのみそ煮、チンゲン菜のナムル、みそ汁		ごはん、牛肉と豆苗のスタミナ炒め、スープ、バナナ	
午後			牛乳、黒糖トースト		牛乳、こんぶおにぎり		牛乳、ビスケットのせケーキ		牛乳、しぼりクッキー		牛乳、菓子	
	22		23		24		25		26		27	
昼食	ごはん、鮭のみそ焼き、ほうれん草のお浸し、みそ汁		肉うどん、もやしと豆苗の和え物、オレンジ		夏野菜ハヤシ、スープ、ヨーグルト		とうもろこしごはん、ホキの照り焼き、切干大根煮、みそ汁		ロールパン、ベーコンときのこのコンソメスープ、和風マカロニサラダ、すいか		ごはん、豚肉とキャベツのチャンプルー、スープ、パイナップル	
午後	牛乳、あんクッキー		牛乳、ゆかりおにぎり		牛乳、ジャムサンド		牛乳、桃ゼリー		牛乳、五色のおむすび		牛乳、クラッカーきな粉サンド	
	29		30		31	*昼食、間食は都合により、変更になる場合があります。 *0歳児の離乳食(9～11ヶ月頃)は別に作成しています。 <さくらんぼぐみ> 13日のおやつは菓子を食べます。						
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、ナムル、すまし汁		キャロットロール、ウインナーのミルクスープ、さつまいもサラダ、バナナ		親子丼、みそ汁、オレンジ							
午後	牛乳、ごまラスク		牛乳、しんのすけの塩むすび		牛乳、クッキー							