

2025年7月 献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	補食	栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ〇昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他			
1 火	麦ごはん カレーの胡麻照り焼き チンゲン菜の炒め物 すまし汁 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎仲良しクッキー(卵不使用)	かれい、木綿豆腐、牛乳	チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、りんご	うるち米、押麦、いりごま、サラダ油、ホットケーキミックス、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 455kcal たんばく質 20.8g 脂質 12.0g 炭水化物 70.8g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
2 水	ご飯 鶏じゃが 小松菜の磯辺和え みそ汁 グレープフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎黒糖蒸しパン(卵不使用)	鶏ひき肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、りょくとうもやし、刻みのり、チンゲンサイ、長ねぎ、グレープフルーツ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、上白糖、ホットケーキミックス、黒砂糖	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 484kcal たんばく質 19.3g 脂質 12.4g 炭水化物 79.2g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんばく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
3 木	枝豆ごはん 豚肉と夏野菜のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ ミルクスープ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎鶏そぼろおにぎり	豚もも肉、牛乳、鶏ひき肉	えだまめ、たまねぎ、なす、ぶなしめじ、にんじん、青ピーマン、黄ピーマン、にんにく、ブロッコリー、コーン缶、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油	食塩、料理酒、昆布だし、トマトケチャップ、鶏ガラ(粉末)、フレンチドレッシング、水、パセリ、ハードビスケット、こいくちしょうゆ	エネルギー 583kcal たんばく質 22.7g 脂質 14.2g 炭水化物 97.0g 塩分 1.6g	青葉おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんばく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
4 金	ドライカレー キャベツとりんごのサラダ トマト 中華スープ バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、りんご、トマト、ほうれんそう、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、サラダ油	カレールー、マヨネーズ、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 575kcal たんばく質 17.0g 脂質 17.8g 炭水化物 94.2g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんばく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
5 土	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 513kcal たんばく質 17.5g 脂質 12.6g 炭水化物 86.9g 塩分 1.6g		
7 月	七夕そうめん 鶏肉ときのこのサラダ オクラのおかか和え スイカ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎七夕ゼリー	ロースハム、卵、鶏もも肉、かつお節、牛乳	きゅうり、にんじん、オクラ、だいにん、すいか、粉寒天、オレンジジュース、ぶどうジュース、りんごジュース	そうめん、上白糖、サラダ油	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、料理酒、ハードビスケット	エネルギー 478kcal たんばく質 23.5g 脂質 17.1g 炭水化物 62.7g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんばく質 5.8g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
8 火	麦ごはん 赤魚のオニオンソース キャベツの和風和え みそ汁 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ソフトクッキー	赤魚、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、りんご	うるち米、押麦、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター	料理酒、こいくちしょうゆ、パセリ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 511kcal たんばく質 20.3g 脂質 12.8g 炭水化物 84.2g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
9 水	中華丼 大根サラダ トマト 中華スープ グレープフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎コーンパン	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	にんじん、エリンギ、はくさい、りょくとうもやし、だいにん、きゅうり、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、ぶなしめじ、グレープフルーツ、コーン缶	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、いりごま、ホットケーキミックス、サラダ油	こいくちしょうゆ、食塩、鶏ガラ(粉末)、穀物酢、鶏がらだし、ハードビスケット、マヨネーズ、パセリ	エネルギー 477kcal たんばく質 18.5g 脂質 14.9g 炭水化物 73.0g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんばく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
10 木	ロールパン 鶏肉ときのこのクリーム煮 三色サラダ 中華スープ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎おかかおにぎり	鶏むね肉、牛乳、かつお節	たまねぎ、ぶなしめじ、ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、チンゲンサイ、はくさい、ネーブルオレンジ	ロールパン、サラダ油、食塩不使用バター、薄力粉、うるち米	鶏ガラ(粉末)、食塩、パセリ、フレンチドレッシング、鶏がらだし、ハードビスケット、こいくちしょうゆ	エネルギー 494kcal たんばく質 22.8g 脂質 15.3g 炭水化物 72.2g 塩分 1.6g	青葉おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんばく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
11 金	ご飯 豚肉の味噌炒め ほうれん草のナムル すまし汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	りょくとうもやし、たまねぎ、しいたけ、にんじん、青ピーマン、ほうれんそう、だいにん、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油、ごま油、いりごま	米みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 497kcal たんばく質 17.6g 脂質 9.8g 炭水化物 88.9g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんばく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
12 土	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 505kcal たんばく質 16.5g 脂質 12.8g 炭水化物 88.1g 塩分 1.6g		
14 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのツナ和え 中華スープ りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロニきな粉	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、きな粉	オレンジマーマレード、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、たまねぎ、りんご	うるち米、マカロニ、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、フレンチドレッシング、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 510kcal たんばく質 24.1g 脂質 16.9g 炭水化物 72.1g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
15 火	麦ごはん サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎クッキー	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、卵	しょうが、わかめ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、はくさい、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 539kcal たんばく質 23.6g 脂質 20.7g 炭水化物 71.7g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
16 水	ご飯 和風ミートローフ アスパラサラダ みそ汁 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎小麦 ◎フルーツヨーグルト	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	干しひじき、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ほうれんそう、長ねぎ、なめこ、りんご、みかん缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、パン粉、かたくり粉、上白糖	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、フレンチドレッシング、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、麦茶	エネルギー 483kcal たんばく質 20.6g 脂質 12.9g 炭水化物 77.4g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんばく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
17 木	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁 グレープフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎鮭おにぎり	鶏むね肉、焼き竹輪、牛乳、さけ	だいにん、長ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう、はくさい、こまつな、たまねぎ、みずな、グレープフルーツ	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、すりごま	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、食塩	エネルギー 512kcal たんばく質 22.0g 脂質 10.2g 炭水化物 87.9g 塩分 1.6g	青葉おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんばく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
18 金	いわしの蒲焼丼 夏野菜の味噌炒め トマト すまし汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎カルピス ◎お菓子	いわし、卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	しょうが、さやいんげん、刻みのり、なす、青ピーマン、にんじん、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ	うるち米、押麦、かたくり粉、薄力粉、サラダ油、上白糖	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米みそ、かつお・昆布だし、ハードビスケット、カルピス、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 542kcal たんばく質 18.0g 脂質 11.8g 炭水化物 93.4g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんばく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
19 土	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 513kcal たんばく質 17.5g 脂質 12.8g 炭水化物 86.9g 塩分 1.6g		
22 火	ご飯 厚焼玉子 ひじき煮 みそ汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎チーズクッキー	卵、木綿豆腐、ツナ缶、高野豆腐、大豆水煮缶、牛乳、粉チーズ、スキムミルク	たまねぎ、ミックスベジタブル、干しひじき、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、キャベツ、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、上白糖、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 533kcal たんばく質 20.4g 脂質 18.0g 炭水化物 77.5g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
23 水	納豆ごはん 鮭の西京焼き 小松菜の煮差し すまし汁 グレープフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マドレーヌ	糸引き納豆、さけ、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、卵	だいにん、こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう、たまねぎ、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、食塩不使用バター、薄力粉	こいくちしょうゆ、米みそ、料理酒、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 548kcal たんばく質 26.6g 脂質 19.4g 炭水化物 71.8g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんばく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
24 木	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ツナおにぎり	豚もも肉、焼き豆腐、卵、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー、コーン缶、チンゲンサイ、キャベツ、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 571kcal たんばく質 23.2g 脂質 12.2g 炭水化物 96.9g 塩分 1.6g	青葉おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんばく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
25 金	焼きそば 鶏のから揚げ 夏野菜の盛り合わせ 卵スープ スイカ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	鶏もも肉、卵、牛乳、乳酸菌飲料	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、えだまめ、トマト、こまつな、長ねぎ、すいか	蒸し中華めん、サラダ油、かたくり粉、とうもろこし玄穀	焼きそば粉末ソース、こいくちしょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 699kcal たんばく質 25.6g 脂質 22.3g 炭水化物 108.7g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんばく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
26 土	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、飴カステラ	エネルギー 508kcal たんばく質 16.5g 脂質 12.8g 炭水化物 86.4g 塩分 1.6g		
28 月	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの中華風サラダ みそ汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎さつま芋の甘煮	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、生わかめ、にんじん、チンゲンサイ、長ねぎ、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、いりごま、ごま油、さつまいも	こいくちしょうゆ、料理酒、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 497kcal たんばく質 18.4g 脂質 11.7g 炭水化物 85.9g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
29 火	麦ごはん 鮭のムニエル 小松菜のソテー コンソースープ グレープフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎りんごジュース ◎きな粉ラスク	さけ、牛乳、スキムミルク、きな粉	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、黄パプリカ、たまねぎ、コーン缶、グレープフルーツ、りんごジュース	うるち米、押麦、薄力粉、サラダ油、食パン、上白糖、食塩不使用バター	料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、ハードビスケット	エネルギー 504kcal たんばく質 22.7g 脂質 8.9g 炭水化物 86.8g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
30 水	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーのハムサラダ すまし汁 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ココアケーキ	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、卵	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、だいにん、りんご	うるち米、すりごま、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、上白糖	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、フレンチドレッシング、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、ビュアココア	エネルギー 554kcal たんばく質 22.8g 脂質 21.4g 炭水化物 73.3g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんばく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
31 木	ご飯 豆腐チャンプルー(沖縄県) 南瓜サラダ わかめスープ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎とうもろこしおにぎり	木綿豆腐、豚もも肉、卵、ロースハム、牛乳	りょくとうもやし、チンゲンサイ、にんじん、ぶなしめじ、かぼちゃ、きゅうり、わかめ、はくさい、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、とうもろこし玄穀	こいくちしょうゆ、鶏ガラ(粉末)、食塩、料理酒、マヨネーズ、かつお・昆布だし、ハードビスケット、昆布だし	エネルギー 581kcal たんばく質 19.8g 脂質 18.1g 炭水化物 94.1g 塩分 1.6g	青葉おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんばく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつ合計です

	幼児				乳児			
	エネルギー	たんばく質	脂質	食塩	エネルギー	たんばく質	脂質	食塩
今月の給与量	525kcal	20.7g	14.6g	1.6g	466kcal	18.3g	14.5g	1.4g
給与目標量	503kcal	18.9g	14g	1.6g	469kcal	17.6g	13.1g	1.4g

2025年7月 離乳食献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

		前期	中期	後期・完了期
1	火	10倍粥、魚の煮付け、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	麦ごはん、カレイの胡麻照り焼き、 チンゲン菜の炒め物、すまし汁
2	水	10倍粥、鶏肉の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏じゃが、 小松菜の磯辺和え、みそ汁
3	木	10倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	枝豆ご飯、豚肉と夏野菜のケチャップ炒め、 ブロッコリーサラダ、ミルクスープ
4	金	10倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、すまし汁	ドライカレー、キャベツとりんごの サラダ、トマト、中華スープ
5・19	土	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の和え物、みそ汁
7	月	10倍粥、鶏肉の照り焼き、 大根煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の照り焼き、 大根煮、すまし汁	七夕そうめん、鶏肉の照り焼き、 オクラのおかか和え
8	火	10倍粥、魚の煮付け、 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 キャベツの煮浸し、みそ汁	麦ごはん、赤魚のオニオンソース、 キャベツの和風和え、みそ汁
9	水	10倍粥、豚肉の煮物、 大根煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 大根煮、すまし汁	中華丼、大根サラダ、 トマト、中華スープ
10	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ロールパン、鶏肉ときのこのクリーム煮、 三色サラダ、中華スープ
11	金	10倍粥、豚肉の煮物、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉の味噌炒め、 ほうれん草のナムル、すまし汁
12・26	土	10倍粥、豚肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉と豆腐の旨煮、 チンゲン菜の和え物、みそ汁
14	月	10倍粥、鶏肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉のマーマレード焼き、 ブロッコリーのツナ和え、中華スープ
15	火	10倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	麦ごはん、サバの味噌煮、 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
16	水	10倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、みそ汁	軟飯、和風ミートローフ、 アスパラサラダ、みそ汁
17	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉と大根の旨煮、 ほうれん草の胡麻和え、みそ汁
18	金	10倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	いわしの蒲焼丼、夏野菜の味噌炒め、 トマト、すまし汁
22	火	10倍粥、豆腐の煮物、 野菜煮、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物、 野菜煮、みそ汁	軟飯、厚焼き玉子、 ひじき煮、みそ汁
23	水	10倍粥、魚の煮付け、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 小松菜の煮浸し、すまし汁	納豆ご飯、鮭の西京焼き、 小松菜の煮浸し、すまし汁
24	木	10倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、すき焼き風煮、 ブロッコリーの和え物、みそ汁
25	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	焼きそば、鶏のから揚げ、 夏野菜の盛り合わせ、卵スープ
28	月	10倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉の生姜焼き、 キャベツの中華風サラダ、みそ汁
29	火	10倍粥、魚の煮付け、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 小松菜の煮浸し、すまし汁	麦ごはん、鮭のムニエル、 小松菜のソテー、コーンスープ
30	水	10倍粥、鶏肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉のごま味噌焼き、 ブロッコリーのハムサラダ、すまし汁
31	木	10倍粥、豆腐煮、 南瓜煮、すまし汁	5倍粥、豆腐煮、 南瓜煮、すまし汁	軟飯、豆腐チャンプルー、 南瓜サラダ、わかめスープ

*食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*個人に合った食材・大きさに刻み提供します。

*昼食は果物が付きます。

*アレルギーのある子には除去・代替食品を使用します。

卵→タンパク質(肉・魚・大豆等) 牛乳を含む献立・菓子類→ミルクノンウエハース・ミルクノンビスケット等

