

2026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 (○朝おやつ◎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 水	納豆ごはん 鶏むね肉 小松菜の磯辺和え みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎なまこ煮(卵不使用)	糸引き納豆、鶏むね肉、高野豆腐、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、りょくとうもろやし、刻みのり、ほうれんそう、長ねぎ、なまこ、バナナ	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	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 524kcal たんぱく質 25.0g 脂質 10.7g 炭水化物 88.8g 塩分 1.6g	鶏もほろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
2 木	ロールパン 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	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎りんごジュース ◎鶏もほろおにぎり	豚もも肉、牛乳、鶏むね肉	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、りんごジュース	ロールパン、上白糖、サラダ油、うるち米、いりごま	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、食塩、ハードビスケット、こいくちしょうゆ	エネルギー 538kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.8g 炭水化物 85.4g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
3 金	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 キャベツの和風和え みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎アップル&キャロットジュース ◎お菓子	鶏むね肉、木綿豆腐、牛乳	だいこん、長ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、バナナ、アップル&キャロットジュース	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖	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、揚げせんべい、餡カステラ、鉄ブラスウエハース	エネルギー 507kcal たんぱく質 19.4g 脂質 7.1g 炭水化物 94.9g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
4 土	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏むね肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもろやし、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、餡カステラ	エネルギー 541kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.5g 炭水化物 87.2g 塩分 1.6g		
6 月	ご飯 豚肉の味噌炒め ほうれん草のナムル すまし汁 ブルー	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎なまこ煮 ◎なまこ煮	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、きな粉	りょくとうもろやし、たまねぎ、しいたけ、にんじん、青ピーマン、ほうれんそう、だいこん、こまつな、みずな、ブルー	うるち米、上白糖、サラダ油、ごま油、いりごま、マカロニ	米みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、鶏物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 493kcal たんぱく質 23.0g 脂質 14.3g 炭水化物 74.6g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
7 火	七夕そうめん 鶏肉の照り焼き オクラのおかか和え スイカ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎七夕ゼリー	ロースハム、鶏もも肉、かつお節、牛乳	きゅうり、にんじん、オクラ、だいこん、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 480kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.1g 炭水化物 63.2g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
8 水	ご飯 カレーの胡麻照り焼き チンゲン菜の炒め物 すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ソフトクッキー	かれい、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	チンゲンサイ、りょくとうもろやし、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ	うるち米、いりごま、サラダ油、厚力粉、上白糖、食塩不使用バター	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、ベーキングパウダー	エネルギー 511kcal たんぱく質 25.0g 脂質 11.8g 炭水化物 82.0g 塩分 1.6g	鶏もほろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
9 木	ご飯 和風ミートローフ(卵不使用) アスパラサラダ みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎鮭おにぎり	豚むね肉、木綿豆腐、牛乳、油揚げ、さけ	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、こまつな、長ねぎ、りんご	うるち米、パン粉、かたくり粉、いりごま	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、食塩	エネルギー 626kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.3g 炭水化物 94.6g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
10 金	ご飯 赤魚のオニオンソース ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	赤魚、焼き竹輪、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、みずな、バナナ	うるち米、上白糖、すりごま	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、揚げせんべい、餡カステラ	エネルギー 481kcal たんぱく質 17.5g 脂質 7.1g 炭水化物 91.1g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
11 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	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、豚むね肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもろやし、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、餡カステラ	エネルギー 510kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12.8g 炭水化物 86.8g 塩分 1.6g		
13 月	ご飯 鶏肉 コロコロサラダ 中華スープ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎小麦 ◎ブルーベリーヨーグルト	鶏むね肉、プロセスチーズ、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、たけのこ、青ピーマン、しいたけ、だれいん、コーン缶、きゅうり、チンゲンサイ、はくさい、えのきたけ、りんご、みかん缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉	トマトケチャップ、鶏物酢、こいくちしょうゆ、本みりん、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、麦茶	エネルギー 438kcal たんぱく質 20.2g 脂質 7.9g 炭水化物 76.9g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
14 火	ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎きな粉ラスク	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、きな粉	しょうが、わかめ、りょくとうもろやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、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、鶏物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 574kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.3g 炭水化物 80.6g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
15 水	ドライカレー キャベツとりんごのサラダ トマト コンソープ グレープフルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マドレーヌ	豚むね肉、ロースハム、牛乳、スキムミルク、卵	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、コーン缶、グレープフルーツ	うるち米、サラダ油、食塩不使用バター、上白糖、薄力粉	カレールー、マヨネーズ、食塩、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 682kcal たんぱく質 23.4g 脂質 32.3g 炭水化物 83.3g 塩分 1.6g	鶏もほろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
16 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	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎おかかおにぎり	豚もも肉、焼き豆腐、卵、牛乳、かつお節	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー、コーン缶、こまつな、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 612kcal たんぱく質 25.4g 脂質 14.1g 炭水化物 101.2g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
17 金	焼きそば 鶏のから揚げ 夏野菜の盛り合わせ 名産スープ スイカ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎カルピス ◎お菓子	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、トマト、きゅうり、とうがんと、わかめ、すいか	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、食塩、鶏ガラ(粉末)、ハードビスケット、カルピス、揚げせんべい、餡カステラ	エネルギー 681kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.4g 炭水化物 103.0g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
18 土	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏むね肉、木綿豆腐、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもろやし、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	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、揚げせんべい、餡カステラ	エネルギー 520kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.4g 炭水化物 86.2g 塩分 1.6g		
21 火	ご飯 厚焼玉子 ひじき煮 みそ汁 ブルー	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎仲良しクッキー(卵不使用)	卵、木綿豆腐、ツナ缶、高野豆腐、大豆水煮缶、牛乳	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、だいこん、ブルー	うるち米、上白糖、ごま油、ホットケーキミックス、サラダ油	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 494kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.2g 炭水化物 74.3g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
22 水	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜の煮浸し すまし汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ツナおにぎり	さけ、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、ツナ缶	こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、いりごま	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 539kcal たんぱく質 26.7g 脂質 10.2g 炭水化物 89.0g 塩分 1.6g	鶏もほろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
23 木	ご飯 鶏肉のマーメイド焼き ブロッコリーのツナサラダ 中華スープ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎コーンパン	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	オレンジマーメイド、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、りんご	うるち米、ホットケーキミックス、サラダ油	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、マヨネーズ、パセリ	エネルギー 548kcal たんぱく質 22.8g 脂質 20.7g 炭水化物 73.9g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
24 金	いわしの蒲焼 夏野菜の味噌炒め トマト すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	いわし、卵、鶏むね肉、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、さいやんげん、刻みのり、なす、青ピーマン、にんじん、トマト、こまつな、たまねぎ、バナナ	うるち米、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、揚げせんべい、餡カステラ、鉄ブラスウエハース	エネルギー 542kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.0g 炭水化物 89.4g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
25 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	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、豚むね肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもろやし、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、餡カステラ	エネルギー 510kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12.8g 炭水化物 86.8g 塩分 1.6g		
27 月	ご飯 豚肉の生焼き キャベツの中華風サラダ みそ汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○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、ほうれんそう、だいこん、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、鶏物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 493kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.6g 炭水化物 81.7g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
28 火	ご飯 納豆和え(愛知県豊田市) 鮭のムニエル 小松菜のソテー みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ちんすこう	挽きわり納豆、プロセスチーズ、さけ、木綿豆腐、牛乳	こまつな、りょくとうもろやし、にんじん、黄パプリカ、チンゲンサイ、たまねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、薄力粉、サラダ油、黒砂糖	パセリ、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	エネルギー 631kcal たんぱく質 28.4g 脂質 20.7g 炭水化物 87.6g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
29 水	中華丼 大根サラダ トマト スープ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ココアケーキ	豚むね肉、ツナ缶、卵、牛乳	にんじん、エリンギ、はくさい、りょくとうもろやし、だいこん、きゅうり、トマト、こまつな、長ねぎ、りんご	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、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、食塩、鶏ガラ(粉末)、鶏物酢、かつお・昆布だし、ハードビスケット、ピュアココア	エネルギー 532kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.5g 炭水化物 78.6g 塩分 1.6g	鶏もほろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
30 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 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○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、牛乳	りょくとうもろやし、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、バナナ	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 638kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.3g 炭水化物 108.0g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
31 金	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 三色サラダ すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、ほうれんそう、バナナ	うるち米、すりごま	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、揚げせんべい、餡カステラ	エネルギー 548kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.3g 炭水化物 87.3g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です

	幼児				乳児			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の給与量	545kcal	21.8g	15.1g	1.6g	471kcal	18.4g	14.2g	1.4g
給与目標量	570kcal	21.4g	15.8g	1.6g	496kcal	18.6g	13.8g	1.4g

2026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

		初期	中期	後期・完了期
1	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	納豆ごはん、鶏じゃが 小松菜の磯辺和え、みそ汁
2	木	10倍粥、豚肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ロールパン、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
3	金	10倍粥、鶏肉の旨煮 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 キャベツの煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉と大根の旨煮 キャベツの和風和え、みそ汁
4・18	土	10倍粥、鶏肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物、みそ汁
6	月	10倍粥、豚肉の旨煮 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	ご飯、豚肉の味噌炒め ほうれん草のナムル、すまし汁
7	火	10倍粥、鶏肉の旨煮 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 大根の煮浸し、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	水	10倍粥、魚の煮つけ チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	ご飯、カレイの胡麻照り焼き チンゲン菜の炒め物、すまし汁
9	木	10倍粥、豚肉の煮物 野菜煮、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 野菜煮、みそ汁	ご飯、和風ミートローフ(卵不使用) アスパラサラダ、みそ汁
10	金	10倍粥、魚の煮つけ ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮つけ ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	ご飯、赤魚のオニオンソース ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁
11・25	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	ご飯、豚肉と豆腐の旨煮 チンゲン菜の和え物、みそ汁
13	月	10倍粥、鶏肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	ご飯、酢鶏 ココロサラダ、中華スープ
14	火	10倍粥、魚の煮つけ 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ 野菜煮、すまし汁	ご飯、サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
15	水	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、コンスープ
16	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	ご飯、すき焼き風煮 ブロッコリーの和え物、みそ汁
17	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、冬瓜スープ
21	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	ご飯、厚焼玉子 ひじき煮、みそ汁
22	水	10倍粥、魚の煮つけ 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ 小松菜の煮浸し、すまし汁	ご飯、鮭の西京焼き 小松菜の煮浸し、すまし汁
23	木	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	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのツナサラダ、中華スープ
24	金	10倍粥、魚の煮つけ 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ 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
27	月	10倍粥、豚肉の旨煮 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮 キャベツの煮浸し、みそ汁	ご飯、豚肉の生姜焼き キャベツの中華風サラダ、みそ汁
28	火	10倍粥、魚の煮つけ 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮つけ 小松菜の煮浸し、みそ汁	ご飯・納豆和え(愛知県豊田市)、鮭のム ニエル、小松菜のソテー、みそ汁
29	水	10倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	中華丼、大根サラダ トマト、卵スープ
30	木	10倍粥、豆腐の旨煮 南瓜煮、すまし汁	5倍粥、豆腐の旨煮 南瓜煮、すまし汁	ご飯、豆腐チャンプルー(沖縄県) 南瓜サラダ、わかめスープ
31	金	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	ご飯、鶏肉のごま味噌焼き 三色サラダ、すまし汁

*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

