

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)			
午前		コーンフレーク、牛乳	豆乳飲料	ヨーグルト、お茶	ビスケット、牛乳	ゼリー、お茶			
昼食		ご飯 みそ汁（小松菜、厚揚げ） カレイの照焼き オクラのおかか和え オレンジ	ご飯 みそ汁（豆腐、しめじ、キャベツ） 干草焼き きゅうりとしらすのゆかり和え スイカ	●旬野菜 トマト コーンライス トマトスープ（トマト、ベーコン、ズッキーニ） タンドリーチキン ポテトサラダ オレンジ	ご飯 みそ汁（しめじ、キャベツ、人参） 豆腐ナゲット フロッキーとツナのサラダ バナナ	ごまだれそうめん かぼちゃの甘味噌煮 お茶 グレープフルーツ			
午後		牛乳、フレンチトースト	牛乳、サラダそうめん	牛乳、お麩ラスク	牛乳、キャロットゼリー	牛乳、梅としらすのおにぎり			
		6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	
午前	せんべい、お茶	ビスケット、牛乳	甘辛せんべい、牛乳	ジョア	りんごジュース	豆乳飲料	ビスコ、牛乳		
昼食	わかめご飯 みそ汁 鮭の照焼き 法蓮草の炒め物 果物	ご飯 みそ汁（なす、油揚げ） タラの甘酢あんかけ ココロサラダ グレープフルーツ	ご飯 みそ汁（鶏ひき肉、じゃが芋、小松菜） さばのカレー焼き きゅうりの浅漬け オレンジ	●郷土料理 宮城県 油麩丼 おくすかけ きゅうりのごま酢和え オレンジ	●夏祭り 焼きそば フランクフルト 焼きとうもろこし 野菜ジュース	ゆかりご飯 みそ汁 鮭のマヨコーン焼き うまっこりー 果物	食パン 枝豆の豆乳ポターージュ ポークチャップ 人参サラダ レモン風味 バナナ		
午後	豆乳飲料、ビスコ	お茶、アイスクリーム、せんべい（以上現）	牛乳、カリカリポテト	牛乳、おはぎ	ひき氷（以上現）、せんべい、スイカ（未開現）	牛乳、かぼちゃもち	牛乳、ハリハリおにぎり		
		13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	
午前	せんべい、お茶	ウエハース、牛乳	せんべい、牛乳	ジャムクラッカー、牛乳	野菜ジュース	ヨーグルト、お茶	ビスケット、牛乳		
昼食	ケチャップライス スープ フロッキーのツナ和え 果物	夏野菜カレー スープ（えのき、わかめ） ひじきサラダ フルーツヨーグルト	中華丼 春雨スープ（春雨、ツナ、ニラ） ナムル バナナ	ご飯 すまし汁（豆腐、人参、なめこ） 鮭のごま味噌マヨ焼き きゅうりのゆかり和え フルーツカクテル	●おすすぬメニュー 冷や汁 ちくわとズッキーニのフリット マンゴーヨーグルト	なす入りミートソースパグティ スープ（じゃが芋、人参、豆腐） かぼちゃサラダ オレンジ	ご飯 みそ汁（法蓮草、人参、油揚げ） カレイのパン粉焼き いんげんソテー グレープフルーツ		
午後	お茶、バウムクーヘン	お茶、小魚トースト	牛乳、ごまスティック	牛乳、フライドポテト コンソメ味	牛乳、シーフードピザトースト	牛乳、マッシュマロスナック	牛乳、そぼろあんかけそうめん		
		20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	
午前	せんべい、お茶	豆乳飲料	ビスケット、牛乳	ヨーグルト、お茶	野菜ジュース	牛乳、ウエハース	甘辛せんべい、牛乳		
昼食	冷やしきつねうどん 法蓮草のごま和え お茶	タコライス スープ（オクラ、玉ねぎ、ハム） ポテトサラダ グレープフルーツ	ご飯 みそ汁（かぼちゃ、凍豆腐、玉葱） 鮭のピカタ 人参とピーマンの金平 バナナ	ふりかけご飯 みそ汁（ナス、キャベツ） 干草卵焼き きゅうりの梅和え オレンジ	▷誕生日会▷ 冷製スープパグティ さっぱりサラダ フルーツポンチ	パン トマトスープ（トマト、玉ねぎ、ベーコン、じゃが芋） 照焼きチキン マカロニサラダ パイナップル	チキンライス スープ（わかめ、もやし） ツナ入りかぼちゃサラダ バナナ		
午後	豆乳飲料、ウエハース	牛乳、凍り豆腐のきな粉トースト	牛乳、チキンナゲット	ジョア、フルーツサンド	お茶、フルーツクリームあんみつ	牛乳、ツナのカレーピラフ	牛乳、ホットケーキ 苺ソース		
		27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
午前	せんべい、お茶	豆乳飲料	せんべい、牛乳	ゼリー、牛乳	クラッカー、牛乳				
昼食	ご飯 みそ汁 カレイの磯辺焼き フロッキーのおかか和え 果物	●旬野菜 ビーマン ご飯 中華スープ（春雨、鶏ひき肉、しめじ） ホイコーロー オクラのごま酢和え オレンジ	ハヤシライス スープ（しめじ、豆腐、ねぎ） コールスローサラダ フルーチェメロン	ご飯 すまし汁（豆麩、小松菜） さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 グレープフルーツ	●中華料理 マーボー豆腐丼 かきたまスープ（卵、椎茸、人参） 野菜の中華和え りんごゼリー				
午後	お茶、ビスコ、甘辛せんべい（以上現）	牛乳、混ぜこみ福荷（おにぎり）	牛乳、クレープ	おすすぬおやつ バナナケーキ、牛乳	牛乳、鮭と青菜のおにぎり				

※ 食材の仕入れによって、一部献立に変更が生じることがあります。ご了承下さい。



《今月の平均栄養量》

3歳児以上児	エネルギー	495kcal	たんぱく質	20.9g	脂質	14.8g	塩分相当量	1.4g
3歳児未満児	エネルギー	453kcal	たんぱく質	18.7g	脂質	13.9g	塩分相当量	1.2g