



献立表

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前おやつ		飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食		ごはん 具沢山汁 さばの塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ オレンジ	焼きうどん 卵スープ ブロッコリーのツナ和え バナナ	納豆ごはん 大根のみそ汁 鶏の甘酢煮 ほうれん草の和え物 キウイフルーツ	ごはん 茄子のみそ汁 豚カツ キャベツとコーンサラダ オレンジ	焼き鶏丼 チンゲン菜のみそ汁 もやしとハム和え バナナ
午後おやつ		野菜スティック クラッカー・牛乳	五平もち 麦茶	じゃがバター 麦茶	ヨーグルト ウエハース・麦茶	お菓子 牛乳
	七夕 7	8	9	10	11	12
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	七夕そうめん 鶏の照り焼き 星ポテト ブロッコリーのごま和え バナナ	ごはん なめこのすまし汁 みそつくね焼き 切干大根の煮物 オレンジ	食パン ほうれん草スープ オムレツ チリコンカン もも	ごはん オクラのみそ汁 油淋鶏 海藻サラダ バナナ	ごはん 豚汁 焼き魚(ほっけ) 納豆野菜和え キウイフルーツ	冷やしきつねうどん ささみの磯辺焼き 南瓜の煮物 オレンジ
午後おやつ	カルピスシャーベット クッキー・麦茶	お好み焼き 麦茶	炊き込みおにぎり 麦茶	茹でとうもろこし 牛乳	シュガーサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	14	15	16	17	食育の日 18	19
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	夏野菜カレー 豆腐スープ グリーンサラダ オレンジ	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 バナナ	スパゲティミートソース ワカメスープ ブロッコリーと卵サラダ パイナップル	ごはん いんげんのみそ汁 タラフライ キャベツの梅風味和え キウイフルーツ	ネパネバ丼※ 茄子のみそ汁 豆腐のかば焼き たたき胡瓜 オレンジ	チャーハン 玉葱スープ ナムル バナナ
午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	牛乳みかん寒 せんべい・麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	ピザトースト 牛乳	すいか ビスケット・麦茶	お菓子 牛乳
	21	22	23	24	誕生会 25	26
午前おやつ		お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	海の日	冷や麦 みそつくね焼き ブロッコリーと竹輪和え オレンジ	食パン ほうれん草スープ オムレツ チリコンカン もも	ごはん オクラのみそ汁 油淋鶏 海藻サラダ バナナ	ごはん 豚汁 焼き魚(ほっけ) 納豆野菜和え メロン	ざる中華 ささみの磯辺焼き 南瓜の煮物 オレンジ
午後おやつ		ヨーグルト ウエハース・麦茶	炊き込みおにぎり 麦茶	茹でとうもろこし 牛乳	メープルサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	28	29	30	31		
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	旬の食材 オクラ トマト 茄子 胡瓜 すいか おいしい「オクラ」の選び方 オクラの表面にうぶ毛がびっしりと生えているもの、緑色が濃く鮮やかなものを選びましょう。	
昼食	ハヤシライス 豆腐スープ グリーンサラダ すいか	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 バナナ	スパゲティミートソース ワカメスープ ブロッコリーと卵サラダ パイナップル	ごはん いんげんのみそ汁 タラフライ キャベツの梅風味和え キウイフルーツ		
午後おやつ	みそポテト 牛乳	牛乳みかん寒 せんべい・麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	ピザトースト 牛乳		

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 18日 食育の日は、旬のオクラを使用した「ネパネバ丼」を予定しております。

また、19日が土用の丑の日のため、「う」のつく食べ物のきゅうりを取り入れております。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	465	20.0	12.5	71.3	237	1.5