

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日									
			1		2		3		4		5									
昼食			黒糖ロール、ベーコンと白菜の豆乳スープ、さつまいもサラダ、メロン		親子丼、みそ汁、オレンジ		ごはん、鮭の照り焼き、とうがんとひき肉のあんかけ、すまし汁		みそ風味うどん、白菜とえのきの和え物、バナナ		そばろあんかけ丼、すまし汁、パイナップル									
午後			牛乳、鮭おにぎり		牛乳、白あんクリームサンド		牛乳、マーブルケーキ		牛乳、フライドポテト		牛乳、菓子									
	7		8		9		10		11		12									
昼食	七夕寿司、天の川汁、すいか		カレーうどん、もやしと豆苗の和え物、メロン		ロールパン、ひじきたっぷり鶏肉のハンバーグ、春雨サラダ、スープ		ごはん、赤魚の煮付け、ほうれん草のお浸し、みそ汁		マーボー丼、スープ、バナナ		ごはん、豚肉となすのみそ炒め、すまし汁、オレンジ									
午後	牛乳、二色ゼリー		牛乳、じゃがいものボンデケーキ		牛乳、おかかチーズおにぎり		牛乳、ジャムサンド		牛乳、チョコ入りクッキー		牛乳、シリアルヨーグルトかけ									
	14		15		16		17		18		19									
昼食	ごはん、鮭の照り焼き、高野豆腐の卵とし、みそ汁		ホワイトロール、ウィンナーとほうれん草のコンソメスープ、ポテトサラダ、バナナ		ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、おかか和え、すまし汁		ごはん、カレイの塩焼き、ひじき豆、みそ汁		ちゃんぽん麺、きゅうりとワカメの酢の物、メロン		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、人参ケーキ		牛乳、麩のラスク		お茶、いちごフルーチェ		牛乳、黒糖コロコロラスク		牛乳、ココアちんすこう		牛乳、菓子									
	21	海の日	22		23		24		25		26									
昼食			ごはん、鯛のマヨネーズ焼き、煮浸し、みそ汁		なすとベーコンのナポリタン、スープ、オレンジ		ごはん、赤魚の照り焼き、切干大根煮、みそ汁		キャロットロール、鶏肉のポトフ、和風マカロニサラダ、すいか		ごはん、回鍋肉、スープ、パイナップル									
午後			牛乳、シュガーパン		牛乳、かぼちゃのフラン		牛乳、クッキー		お茶、小松菜とじゃこおにぎり		牛乳、じゃがバター									
	28		29		30	ベトナム料理	31	*エネルギー(kcal)、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。5月から約半年間、世界の料理を献立に取り入れています。今月は30日のベトナム料理です。<みかんぐみ>11日のおやつはクッキー、17日のおやつは黒糖トーストを食べます。<みかん・めろんぐみ>31日のおやつはソーセージを食べます。 <table><tr><td>1か月の平均栄養量</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td></td><td>534kcal</td><td>22.1g</td><td>17.4g</td></tr></table>					1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質		534kcal	22.1g	17.4g
1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質																	
	534kcal	22.1g	17.4g																	
昼食	ごはん、さばのみそ煮、小松菜のごま和え、みそ汁		夏野菜ハヤシ、スープ、ヨーグルト		鶏肉のフォー、空芯菜の炒め物、フルーツ		ごはん、鮭の塩焼き、春雨の炒めもの、すまし汁													
午後	牛乳、スイートコーン		牛乳、きなこクッキー		お茶、チェー		牛乳、フランクフルト													

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
昼食		黒糖ロール、ベーコンと白菜の豆乳スープ、さつまいもサラダ、メロン	親子丼、みそ汁、オレンジ	ごはん、鮭の照り焼き、とうがんとひき肉のあんかけ、すまし汁	みそ風味うどん、白菜とえのきの和え物、バナナ	そばろあんかけ丼、すまし汁、パイナップル
午後		牛乳、鮭おにぎり	牛乳、白あんクリームサンド	牛乳、マーブルケーキ	牛乳、フライドポテト	牛乳、菓子
	7	8	9	10	11	12
昼食	七夕寿司、天の川汁、すいか	肉うどん、もやしと豆苗の和え物、メロン	ロールパン、ひじきたっぷり鶏肉のハンバーグ、春雨サラダ、スープ	ごはん、赤魚の煮付け、ほうれん草のお浸し、みそ汁	マーボー丼、スープ、バナナ	ごはん、豚肉となすのみそ炒め、すまし汁、オレンジ
午後	牛乳、二色ゼリー	牛乳、じゃがいものボンデケーキ	牛乳、おなかチーズおにぎり	牛乳、ジャムサンド	牛乳、クッキー	牛乳、シリアルヨーグルトかけ
	14	15	16	17	18	19
昼食	ごはん、鮭の照り焼き、高野豆腐の卵とし、みそ汁	ホワイトロール、ウィンナーとほうれん草のコンソメスープ、ポテトサラダ、バナナ	ごはん、鶏肉のマーマレード煮、おなか和え、すまし汁	ごはん、カレーの塩焼き、ひじき煮、みそ汁	ちゃんぽん麺、きゅうりとワカメの酢の物、メロン	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、人参ケーキ	牛乳、麩のラスク	お茶、いちごフルーチェ	牛乳、黒糖トースト	牛乳、ココアちんすこう	牛乳、菓子
	21 海の日	22	23	24	25	26
昼食		ごはん、鯛のマヨネーズ焼き、煮浸し、みそ汁	なすとベーコンのナポリタン、スープ、オレンジ	ごはん、赤魚の照り焼き、切干大根煮、みそ汁	キャロットロール、鶏肉のポトフ、和風マカロニサラダ、すいか	ごはん、回鍋肉、スープ、パイナップル
午後		牛乳、シュガーパン	牛乳、かぼちゃのフラン	牛乳、クッキー	牛乳、小松菜とじゃこおにぎり	牛乳、じゃがバター
	28	29	30 ベトナム料理	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> 12日のおやつは菓子です。 	
昼食	ごはん、ホキのみそ煮、小松菜のごま和え、みそ汁	夏野菜ハヤシ、スープ、ヨーグルト	鶏肉のフォー、空芯菜の炒め物、フルーツ 	ごはん、鮭の塩焼き、春雨の炒めもの、すまし汁		
午後	牛乳、スイートコーン	牛乳、きなこクッキー	お茶、チェー	牛乳、ソーセージ		