

日 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29 木	バリバリ丼 ミニトマト 中華きゅうり もやしのみそ汁	ジャムケーキ ポップコーン くだもの 牛乳	白米 小麦粉 なたね油 ポップコーン ぎょうざの皮 てんさい糖 はるさめ ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 白米みそ	メロン たまねぎ ミニトマト きゅうり もやし はくさい りんごジュース フルーベリージャム にんじん ビーマン 干ししいたけ ニンニク しょうが トマト	564 kcal 14.2 g 18.0 g 1.6 g
2 16 金	ごはん 鮭の香味焼き ひじき煮 マカロニサラダ 高野豆腐のみそ汁	なめしおにぎり チーズ くだもの 麦茶	白米 マカロニ しらたき なたね油 押麦 ごま油 きび あわもち てんさい糖	あじ チーズ 白米みそ 油あげ 豆腐 白すりごま	バナナ たまねぎ はくさい にんじん こまつな きゅうり ひじき ニンニク しょうが あおのり	523 kcal 20.8 g 12.4 g 1.7 g
3 17 31 土	冷やしきつねうどん きゅうりゆかり和え かぼちゃのそぼろ煮 フルーツヨーグルト	ごへいもち きなこ棒 くだもの 麦茶	うどん 白米 白米 水あめ てんさい糖 なたね油	ヨーグルト きなこ 油あげ 鶏肉 白米みそ	バナナ かぼちゃ みかん みかん きゅうり とうがん ねぎ にんじん 干ししいたけ こんぶ	510 kcal 14.8 g 10.5 g 1.4 g
5 19 月	わかめごはん 鶏肉と夏野菜の甘酢炒め ごまサラダ じゃがいものみそ汁	りんご寒 ラスク くだもの 麦茶	白米 食パン 42g じゃがいも サラダ油 砂糖 片栗粉 てんさい糖 マーガリン なたね油 白ねりごま 押麦 きび あわもち	鶏肉 白米みそ ツナ 白すりごま	すいか りんごジュース たまねぎ なす キャベ ツ ビーマン もやし にんじん きゅうり アガ カットわかめ しょうが	531 kcal 17.9 g 14.4 g 1.6 g
6 20 火	ごはんかじきの梅も焼き なすのごま炒め オクラの納豆和え 冬瓜のすまし汁	そぼろおにぎり 田作り風いりこ くだもの 麦茶	白米 なたね油 サラダ油 押麦 ごま油 てんさい糖 きび あわも ち	かじき 鶏肉 納豆 白米みそ にぼし 白すりごま 白いりごま	バナナ たまねぎ なす おくら とうがん ビーマン こまつな うめぼし こんぶ	522 kcal 18.3 g 14.2 g 1.5 g
7 21 水	ごはん チリコンカン マカロニサラダ かぼちゃと野菜スープ	きなこサンド レーズン くだもの 麦茶	白米 食パン てんさい糖 マーガリン マカロニ なたね油 小麦粉 押麦 きび あわもち	豚肉 大豆 きなこ ベーコン	バナナ たまねぎ ホールトマト きゅうり かぼちゃ キャベツ 赤ビーマン 干しぶどう ビーマン にんじん セロリ ニンニク こんぶ	549 kcal 16.7 g 15.8 g 1.6 g
8 22 木	ごはん あじのごまだれ焼き 切干大根煮 きゅうりの海苔和え しめじのみそ汁	お好み焼き とうもろこし くだもの 牛乳	白米 小麦粉 ながいも なたね油 サラダ油 押麦 てんさい糖 きび あわもち ごま油	牛乳 あじ 白米みそ 豆腐 油あげ 干しえび 白すりごま 削り節	とうもろこし ぶどう きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん しめじ もやし 切り干しだいこん のり佃煮 カットわかめ きざみのり あおのり	503 kcal 20.0 g 11.8 g 1.6 g
9 23 金	ごはん ぶたのしょうが焼き ミニトマト コールスローサラダ 油揚げのみそ汁	じゃこトースト あみえび くだもの 牛乳	白米 食パン マーガリン 押麦 なたね油 きび あわもち	牛乳 豚肉 白米みそ 油あげ しらす干し 干しえび	バナナ ミニトマト キャベツ たまねぎ はくさい 干しぶどう にんじん きゅうり ニンニク しょうが あおのり トマト	560 kcal 22.9 g 18.3 g 1.8 g
10 24 土	ツナピラフ ジャーマンポテト マカロニスープ くだもの	こぎつねおにぎり レーズン くだもの 麦茶	白米 じゃがいも マカロニ なたね油 サラダ油 てんさい糖	ツナ 油あげ ベーコン	バナナ なし たまねぎ にんじん 干しぶどう コーン えだまめ こんぶ	510 kcal 12.5 g 11.8 g 1.3 g
26 月	カレーライス きゅうりピクルス キャベツのスープ	手作りピザ 田作り 風いりこ くだもの 麦茶	白米 小麦粉 じゃがいも なたね油 てんさい糖	豚肉 チーズ ツナ ベーコン 煮干し ごま	たまねぎ みかん にんじん キャベツ きゅうり コーン ビーマン にんにく	583 kcal 15.3 g 16.6 g 2.3 g
13 27 火	ごはん さわら西京焼き 土佐炒め 切干大根のサラダ モロヘイヤのみそ汁	フルーツボンチ チーズラスク 麦茶	白米 食パン 42g 系こんにゃく 干しとうもろこし マーガリン なたね油 押麦 きび あわもち	牛乳 さわら 白米みそ 粉チーズ かつお節	りんごジュース バナナ おくら みかん たまねぎ えのきたけ りんご にんじん きゅうり こまつな うめぼし しょうが あおのり こんぶ	517 kcal 18.2 g 18.0 g 1.7 g
14 28 水	ごはん かぼちゃコロッケ風 おくらの梅和え そうめんのすまし汁	チキンピラフおにぎり 枝豆 くだもの 麦茶	白米 なたね油 干しとうもろこし パン粉 押麦 きび あわもち	豚肉 鶏肉 かつお節	かぼちゃ みかん えだまめ たまねぎ おくら ねぎ えのきたけ きゅうり かつ うめぼし こんぶ	562 kcal 16.6 g 14.8 g 2.0 g



★当日に延長保育を申し込む場合は補食の準備がありますのでなるべく4時半までにご連絡ください。延長補食はくだものまたは市販菓子がつきます。

★延長に使用する菓子は 生協やオーガニックショップで購入しています。基本的に卵・乳製品を含まないものです。

★土曜保育の出欠の連絡は早めをお願いします。

★幼児はクッキングやお手伝い活動をします。長い髪は結んでください。また つめは短くし マニキュアはやめましょう。

★食材の都合により 献立を変えることがあります。

★今月の果物  
バナナ りんご  
みかん  
メロン すいか

★食材の主な産地  
鯖ー富山県産  
鮭ー北海道  
かじきー和歌山県産  
鰯ー長野県産  
ぶりー富山県  
豚肉ー茨城県産  
鶏肉ー宮城県産  
白米ー長野県産