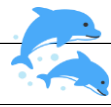


日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	火	昼食	焼きそば 具だくさんみそ汁 オレンジ	豚肉 味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参 大根・ごぼう・人参・干しいたけ・ねぎ オレンジ	ラーメン（小麦）・キャノーラ油	トンカツソース だし汁
		3時	お茶 たぬきおにぎり	花かつお	ねぎ	精白米	天かす（小麦）・濃口醤油・みりん風
2	水	昼食	ご飯 めばるの照り焼き 小松菜の信田和え かぼちゃのみそ汁	メバル あげ 味噌	小松菜・人参 南瓜・干わかめ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 クッキー	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・マーガリン（乳）	
3	木	昼食	ご飯 マーボー豆腐 カリフラワーの中華サラダ もやしのスープ	豆腐・合ミンチ・赤だし味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ カリフラワー・きゅうり・人参 もやし・えのき	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油 濃口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳（乳）	とうもろこし		
4	金	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨の和え物 チンゲン菜のみそ汁	豚肉 カニカマ あげ・味噌	玉ねぎ・三色ピーマン・しょうが きゅうり チンゲン菜	精白米 上白糖・キャノーラ油 緑豆春雨・上白糖・ごま油	濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 いちごゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素ストロベリー・水
7	月	昼食	わかめご飯 星のコロッケ 短冊サラダ そうめんのすまし汁		炊き込みわかめ 大根・人参・きゅうり オクラ	精白米 キャノーラ油 マヨドレ そうめん（小麦）	星のコロッケ（小麦） 濃口醤油 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 七夕フルーツポンチ	牛乳（乳）	バナナ・パイナップル・みかん缶		星型杏仁豆腐ミックス（乳）
8	火	昼食	ご飯 赤魚のレモン風味焼き じゃがいものきんぴら 豆腐のみそ汁	赤魚 さつまあげ 豆腐・味噌	ポッカレモン 人参・グリーンピース ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 じゃがいも・上白糖・ごま油・白ごま	みりん風・濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 チヂミ	牛乳（乳）	玉ねぎ・ニラ・人参	小麦粉（小麦）・キャノーラ油	食塩・だし汁・濃口醤油・酢
9	水	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ もやしの酢の物 ふのみそ汁	鶏肉 味噌	にんにく もやし・きゅうり・人参 干わかめ	精白米 片栗粉・キャノーラ油 上白糖・ごま油 切り麩（小麦）	料理酒・濃口醤油 酢・淡口醤油 だし汁
		3時	牛乳 餃子の皮でパンブキンパイ	牛乳（乳）	南瓜	上白糖・ギョウザの皮（小麦）・キャノーラ油	
10	木	昼食	ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め マカロニサラダ ほうれん草のスープ	豚肉	玉ねぎ・人参・三度豆 コーン・人参・グリーンピース ほうれん草・白菜	精白米 キャノーラ油 マカロニ（小麦）・マヨドレ	コンソメ・ケチャップ コンソメ・水
		3時	牛乳 バナナケーキ	牛乳（乳）	バナナ 	小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
11	金	昼食	夏野菜カレーライス キャベツのフレンチサラダ いちごヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト（乳）	南瓜・玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参	精白米・じゃがいも・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油 ストロベリージャム・上白糖	とろけるカレー甘口（乳）・水 酢・食塩
		3時	牛乳 オレンジゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素オレンジ・水
14	月	昼食	ご飯 白身魚の揚げ浸し ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁	タラ ツナ缶 味噌	ミックスベジタブル 玉ねぎ・ねぎ	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 じゃがいも・マヨドレ	料理酒・食塩・コショウ・淡口醤油・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 ふのラスク	牛乳（乳）		切り麩（小麦）・マーガリン（乳）・上白糖	
15	火	昼食	冷やしきつねうどん ごぼうのごま炒め オレンジ	あげ さつまあげ	干わかめ ごぼう・三度豆・人参 オレンジ	うどん（小麦） 白ごま・上白糖・ごま油	天かす（小麦）・めんつゆ・水 濃口醤油
		3時	お茶 ゆかりおにぎり		ゆかり	精白米	

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
16	水	昼食	ちらし寿司 五目煮豆 なすのみそ汁	ピンクテンブ・竹輪・玉子（卵） 大豆・竹輪 味噌	人参・こんにゃく・干しいたけ・きぬさや 大根・人参・こんにゃく・グリーンピース なすび	精白米・上白糖 上白糖 切り麩（小麦）	酢・食塩・濃口醤油・だし汁 濃口醤油・みりん風 だし汁
		3時	牛乳 ココアプリン	牛乳（乳）			プリンの素・水・純ココア
17	木	昼食	ご飯 鶏肉のオーロラ焼き 大根のポン酢和え ズッキーニのスープ	鶏肉 	大根・ブロッコリー・人参 ズッキーニ・キャベツ	精白米 マヨドレ・キャノーラ油	食塩・ケチャップ 味ぽん コンソメ・水
		3時	牛乳 スイートポテト	牛乳（乳） 牛乳（乳）		さつまいも・上白糖・マーガリン（乳）	
18	金	昼食	ご飯 豚肉のしぐれ煮 小松菜の三色和え 白菜のみそ汁	豚肉 味噌	ごぼう・玉ねぎ・人参・しょうが・ねぎ 小松菜・もやし・人参 白菜・干わかめ	精白米 上白糖 上白糖・ごま油	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳（乳）	レーズン	小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
22	火	昼食	とうもろこしご飯 めばるのみそ煮 ピーマンのいろどり炒め ほうれん草すまし汁	メバル・味噌	コーン しょうが 玉ねぎ・人参・三度豆・黄パプリカ ほうれん草・干しいたけ	精白米 上白糖 ピーマン・ごま油	食塩 食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油・みりん風 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 ブドウゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素ブドウ・水
23	水	昼食	ご飯 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃの煮物 オクラのみそ汁	豚肉 味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・にんにく・ニラ 南瓜 オクラ・玉ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖 	濃口醤油 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 お好みマカロニ	牛乳（乳） 花かつお		マカロニ（小麦）	トンカツソース
24	木	昼食	ご飯 ササミフライ キャベツのみそマヨサラダ 大根のスープ	ささみ ツナ缶・味噌	キャベツ・ブロッコリー・コーン 大根・ねぎ	精白米 小麦粉（小麦）・パン粉（小麦）・キャノーラ油 マヨドレ	食塩・トンカツソース コンソメ・水
		3時	牛乳 オレンジ蒸しパン	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油・マーメレードジャム	ベーキングパウダー・水
25	金	昼食	和風スパゲティ ごぼうサラダ パイン缶	ツナ缶	玉ねぎ・ピーマン・人参・しめじ ごぼう・ほうれん草・人参 パイン缶	スパゲッティ（小麦）・キャノーラ油 マヨドレ	濃口醤油・淡口醤油・みりん風
		3時	牛乳 フライドポテト（カレー味）	牛乳（乳）		シュースtring・キャノーラ油	カレー粉・食塩
28	月	昼食	ご飯 豚肉の味噌バター炒め ひじきのサラダ 豆腐のすまし汁	豚肉・味噌 豆腐	玉ねぎ・人参・三度豆 ひじき・きゅうり・コーン・人参 オクラ	精白米 上白糖・マーガリン（乳） マヨドレ	濃口醤油・みりん風 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 ココアクッキー	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	純ココア
29	火	昼食	野菜あんかけ丼 ほうれん草ののり和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 ナルト 味噌	玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ ほうれん草・もやし・人参・きざみのり ねぎ	精白米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖 じゃがいも	淡口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	お茶 ババロア	牛乳（乳）			ババロアの素バニラ（乳）・水
30	水	昼食	醤油ラーメン ブロッコリーのツナサラダ みかん缶	豚肉 ツナ缶	もやし・チンゲン菜・人参・コーン ブロッコリー・人参 みかん缶	ラーメン（小麦）・ごま油 マヨドレ	中華味・淡口醤油・水
		3時	お茶 青菜おにぎり		菜めしの素	精白米	
31	木	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 千切大根のナムル 小松菜のみそ汁	鶏肉 味噌	千切り大根・きゅうり・人参 小松菜・えのき	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖・ごま油	濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ドーナツ	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水

1～2歳栄養価の平均 エネルギー（工）448kcal たんぱく質（た）15.5g 脂質（脂）13.9g 食塩相当量（食塩）1.6g

★都合により、献立を一部変更することがありますがご了承ください。

★土曜日はパン給食またはお弁当です

★（ ）内は小麦、卵、乳を含む製品です。

★マヨドレは卵不使用のマヨネーズタイプのドレッシングです。

★10時おやつのお菓子は園より提供になります。