

日	曜日	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]		
1	火	ご飯、みそ汁 鶏肉の照焼き 人参しりしり	シリアルヨーグルト	油揚げ、削り節、鶏もも、まぐろ缶、鶏卵、ヨーグルト、スキムミルク	こめ、砂糖、植物油、コーンフレーク	だいこん、たまねぎ、にんじん、バナナ、レモン	525	24.3		
2	水	ご飯、すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー	ホットケーキ 牛乳	まこんぶ、削り節、さけ、牛乳	こめ、砂糖、マヨネーズ、薄力粉、植物油、メープルシロップ	ほうれん草、にんじん、えのきたけ、根深ねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、ブロッコリー	485	20.5		
3	木	ご飯、みそ汁 照焼きハンバーグ 三色サラダ オレンジ	黒糖ロール りんごジュース	削り節、豚ひき肉、鶏ひき肉	こめ、さつまいも、パン粉、植物油、砂糖、片栗粉、食パン	こまつな、根深ねぎ、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、スイートコーン、オレンジ、りんご果実飲料	716	25.2		
4	金	ご飯、みそ汁 白身魚の変わり焼き 三色野菜のこま和え バナナ	ツナサンド のむヨーグルト	わかめ、削り節、すけとう、だら、チーズ、まぐろ缶、乳酸菌飲料	こめ、マヨネーズ、パン粉、バター、植物油、砂糖、ごま、ロールパン	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、バナナ	668	30.1		
5	土	ミートソースパグッティ デザートヨーグルト	ミニクワッサン 野菜ジュース	豚ひき肉、チーズ、デザートヨーグルト	スパグッティ、植物油、クワッサン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、野菜ジュース	541	16.8		
7	月	 ご飯、七タ汁 鶏肉の味噌焼き キャベツとツナのお浸し	フルーツポンチ きらきらコーン	削り節、鶏もも、まぐろ缶	こめ、そうめん、砂糖、植物油	オクラ、キャベツ、にんじん、もも缶、みかん缶、パイナップル	447	21.5		
8	火	食パン、豆乳コンソープ 豆腐ハンバーグ フレッシュサラダ キウイフルーツ	しらすしょうゆおにぎり たくあん	豆乳、豚ひき肉、豆腐、チーズ、しらす干し、かつお節	食パン、パン粉、植物油、砂糖、こめ	スイートコーン、たまねぎ、レタス、きゅうり、トマト、黄ピーマン、キウイフルーツ、葉ねぎ、たくあん漬	567	25.1		
9	水	 なかよし 献立 ご飯、みそ汁 かじきの蒲焼き ほうれん草と人参のお浸し オレンジ	五平餅	削り節、めかじき	こめ、片栗粉、植物油、砂糖、もち米、ごま	はくさい、だいこん、葉ねぎ、ほうれん草、にんじん、オレンジ	532	22.2		
10	木	ご飯、みそ汁 豚肉の紅茶煮 じゃが芋のこま和え バナナ	焼きそば	豆腐、わかめ、削り節、豚かたのろース、あおのり	こめ、植物油、黒砂糖、じゃがいも、ごま、砂糖、中華めん	なめこ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こまつな、バナナ、ピーマン、キャベツ	789	30.4		
11	金	ご飯、みそ汁 ささみフライ パインサラダ	鮭おにぎり きゅうりスティック	削り節、鶏ささ身、さけ	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、マヨネーズ	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、パイナップル、レタス、にんじん、きゅうり	531	25.8		
12	土	ツナスパグッティ プレーンヨーグルト	ミニクリームパン 野菜ジュース	まぐろ缶、チーズ、ヨーグルト	スパグッティ、植物油、砂糖、クリームパン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、野菜ジュース	480	15.4		
14	月	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 ひじきの煮つけ キウイフルーツ	おから入りスコーン 牛乳	削り節、鶏ひき肉、油揚げ、おから、牛乳	こめ、じゃがいも、パン粉、砂糖、片栗粉、薄力粉、バター	たまねぎ、しょうが、ひじき、にんじん、さやいんげん、キウイフルーツ	621	26.7		
15	火	ご飯、みそ汁 豆腐ともやしの炒め物 おくら納豆	ミートマカロニ 牛乳	削り節、豆腐、豚かたのろース、納豆、豚ひき肉、牛乳	こめ、植物油、片栗粉、マカロニ	だいこん、にんじん、根深ねぎ、もやし、にら、オクラ、たまねぎ、トマト缶	581	28.8		
16	水	ご飯、みそ汁 かじきの香味ソース もやしとキャベツのこま和え	りんごジャムサンド 牛乳	油揚げ、削り節、めかじき、牛乳	こめ、片栗粉、砂糖、植物油、ごま、食パン	ほうれん草、たまねぎ、根深ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、りんごジャム	582	28.4		
17	木	ポークカレーライス ブロッコリーサラダ すいか 福神漬	ももゼリー いわしおかき	豚もも、スキムミルク	こめ、じゃがいも、植物油、薄力粉、マヨネーズ、ゼリー、塩せんべい	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、スイートコーン、すいか、福神漬	505	14.2		
18	金	ご飯、みそ汁 サーモンフライ ドレッシングサラダ	さつまいもと栗のタルト きらきらコーン	豆腐、削り節、べにざけ	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、マヨネーズ、砂糖、タルト	はくさい、葉ねぎ、パセリ、レタス、きゅうり、にんじん、スイートコーン	555	20.9		
19	土	 土用の丑の日 たぬきうどん バナナ	スティックパン 野菜ジュース	わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、コップパン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	316	6.8		
22	火	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ ツナと大根のサラダ	アイスクリーム 塩せんべい	油揚げ、削り節、豚肝臓、まぐろ缶、アイスクリーム	こめ、植物油、砂糖、マヨネーズ、塩せんべい	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん	649	21.1		
23	水	ご飯、実だくさん汁 かじきの味噌マヨ焼き きゅうりのこま和え	バナナ おこめリング 牛乳	鶏もも、油揚げ、削り節、めかじき、牛乳	こめ、さといも、板こんにゃく、植物油、マヨネーズ、ごま、砂糖	だいこん、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、葉ねぎ、しょうが、きゅうり、バナナ	554	25.8		
24	木	味付ロール、コールスロースープ 鶏肉のマーマレード焼き トマトときゅうりのサラダ オレンジ	きな粉のおはぎ	鶏もも、きな粉	ロールパン、植物油、砂糖、もち米、こめ	キャベツ、赤ピーマン、マーマレード、トマト、きゅうり、レタス、オレンジ	497	22.2		
25	金	ご飯、みそ汁 鮭のトマトソースかけ スパグッティサラダ	フルーツヨーグルト ウエハース	油揚げ、削り節、さけ、ハム、ヨーグルト	こめ、薄力粉、植物油、バター、スパグッティ、マヨネーズ	こまつな、もやし、たまねぎ、トマト、パセリ、にんじん、きゅうり、もも缶、みかん缶	527	23.3		
26	土	スパグッティナポリタン デザートヨーグルト	黒糖ロール 野菜ジュース	ハム、チーズ、デザートヨーグルト	スパグッティ、植物油、砂糖、食パン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、ピーマン、野菜ジュース	548	16.8		
28	月	ご飯、みそ汁 豚肉の香味焼き ほうれん草のしらす和え すいか	茹でとうもろこし ぶどうゼリー	豆腐、削り節、豚かたのろース、かつお節、しらす干し	こめ、植物油、ゼリー	たまねぎ、にんじん、にんにく、ほうれん草、すいか、スイートコーン	560	22.3		
29	火	 リクエスト メニュー わかめご飯、オニオンスープ 鶏のから揚げ ポテトサラダ ゼリー	いわしおかき のむヨーグルト	乾燥わかめ、ベーコン、鶏もも、乳酸菌飲料	こめ、植物油、片栗粉、じゃがいも、マヨネーズ、塩せんべい	たまねぎ、しょうが、きゅうり、にんじん、スイートコーン	549	23.8		
30	水	ご飯、みそ汁 かじきの照焼き 中華サラダ	きな粉ラスク 牛乳	豆腐、削り節、めかじき、きな粉、牛乳	こめ、砂糖、春雨、植物油、食パン、マーガリン	だいこん、ほんしめじ、根深ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、みかん缶	669	28.5		
31	木	 土用の丑の日 きつねうどん 野菜かき揚げ ほうれん草のこま和え	茶めしおにぎり きゅうりの変わり漬	油揚げ	うどん、砂糖、さつまいも、薄力粉、植物油、ごま、こめ	根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほうれん草、きゅうり	511	13.6		
<p>※7月9日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※7月29日(火)の昼食は、第一保育所5歳児のリクエストメニューです。 ※都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※麦茶は、献立表には記載してありません。</p>							<p>★初めて食べる食材については、アレルギー 症状の有無について事前にご家庭で確認を していただくようご協力をお願いします。</p>	<p>【月平均】塩分 2.4g</p>	558	22.3