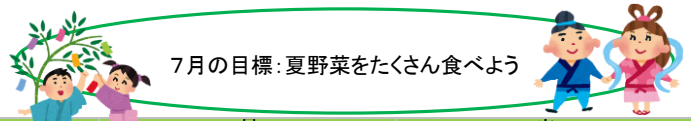

※1～5歳児には午前おやつとして小魚が提供されます。
※日々安心・安全な食品を納品していますが納品状況により献立変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
乳児は８割で計算しています。
※１日の幼児の昼食とおやつのカロリー549kcalです。

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
昼食			高野豆腐の三食丼 さつま芋のレモン煮 胡瓜ともやしのおかか和え 具だくさん味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え 茄子と豆腐の味噌汁 バナナ	胚芽ご飯 牛肉と茄子のガリバタ炒め 三色パリパリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー	ツナたっぷりサラダうどん 焼売 海藻たっぷりシャキシャキサラダ 豆苗の中華スープ グレープフルーツ	ご飯 鮭のレモン醤油焼き ほうれん草のごま和え 野菜たっぷり味噌汁 バナナ
3時			大学かぼちゃ 牛乳	きらきらみかんゼリー せんべい 麦茶	油揚げとひじきのおにぎり 小魚 麦茶	コーンの炊き込みご飯 麦茶	チーズスティックパイ 牛乳
			ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.2 g 炭質量計 72.7 g 炭差引法 79.4 g 有機酸 0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 409 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.6 g 炭質量計 53.7 g 炭差引法 61.9 g 有機酸 0.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 22.7 g 炭質量計 74.5 g 炭差引法 81.4 g 有機酸 0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 425 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.1 g 炭質量計 53.8 g 炭差引法 59.5 g 有機酸 0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.4 g 炭質量計 62.5 g 炭差引法 70.1 g 有機酸 1.3 g
	6	7	8	9	10	11	12
昼食	豚肉の甘辛丼 青梗菜ともやしの海苔和え きのこの味噌汁 フルーツゼリー	七夕そぼろ丼 おくらとツナのねばねばサラダ そうめん汁 すいか	ご飯 さばのカレー焼き キャベツの塩昆布和え 大根とえのきの味噌汁 メロン	麦ご飯 青椒肉絲 中華胡瓜 卵とトマトのスープ バナナ	ご飯 チキン南蛮 トマトと胡瓜の胡麻ドレッシング ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト	トマトたっぷりポークハヤシ マセドアンサラダ ジュリエンヌスープ オレンジ	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜ともやしのさっぱり和え きゃべつとえのきの味噌汁 フルーツゼリー
3時	菜飯おにぎり 麦茶	カリカリ星ポテト ヨーグルトドリンク	コーンの蒸しパン 牛乳	しらすと小松菜の混ぜご飯 麦茶	鮭の冷やし茶漬け 麦茶	あんぱん 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.2 g 炭質量計 81.4 g 炭差引法 88.0 g 有機酸 0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 10.7 g 炭質量計 71.5 g 炭差引法 82.2 g 有機酸 1.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.9 g 炭質量計 62.5 g 炭差引法 70.7 g 有機酸 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 12.4 g 炭質量計 72.7 g 炭差引法 78.0 g 有機酸 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.9 g 炭質量計 74.2 g 炭差引法 79.5 g 有機酸 0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 19.6 g 炭質量計 86.7 g 炭差引法 93.9 g 有機酸 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 8.0 g 炭質量計 81.1 g 炭差引法 85.1 g 有機酸 0.8 g
	13	14	15	16	17	18	19
昼食	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パイナップル	高野豆腐の三食丼 さつま芋のレモン煮 胡瓜ともやしのおかか和え 具だくさん味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え 茄子と豆腐の味噌汁 バナナ	胚芽ご飯 牛肉と茄子のガリバタ炒め 三色パリパリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー	ジャンバラヤ ラタトゥイユ レモンドレッシングサラダ 冷製コーンスープ かき氷風ゼリー	ご飯 鮭のレモン醤油焼き ほうれん草のごま和え 野菜たっぷり味噌汁 バナナ
3時	シュガートースト 牛乳	トマトジャムサンド 牛乳	大学かぼちゃ 牛乳	きらきらみかんゼリー せんべい 麦茶	油揚げとひじきのおにぎり 小魚 麦茶	フルーツパフェ 牛乳	チーズスティックパイ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 688 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 26.4 g 炭質量計 78.2 g 炭差引法 86.5 g 有機酸 1.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.9 g 炭質量計 85.2 g 炭差引法 90.1 g 有機酸 1.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.2 g 炭質量計 72.7 g 炭差引法 79.4 g 有機酸 0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 409 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.6 g 炭質量計 53.7 g 炭差引法 61.9 g 有機酸 0.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 22.7 g 炭質量計 74.5 g 炭差引法 81.4 g 有機酸 0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 686 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 27.8 g 炭質量計 77.5 g 炭差引法 88.3 g 有機酸 1.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.4 g 炭質量計 62.5 g 炭差引法 70.1 g 有機酸 1.3 g
	20	21	22	23	24	25	26
昼食	豚肉の甘辛丼 青梗菜ともやしの海苔和え きのこの味噌汁 フルーツゼリー	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ ヨーグルト	ご飯 さばのカレー焼き キャベツの塩昆布和え 大根とえのきの味噌汁 メロン	麦ご飯 青椒肉絲 中華胡瓜 卵とトマトのスープ バナナ	ご飯 チキン南蛮 トマトと胡瓜の胡麻ドレッシング ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト		ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜ともやしのさっぱり和え きゃべつとえのきの味噌汁 フルーツゼリー
3時	菜飯おにぎり 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	コーンの蒸しパン 牛乳	しらすと小松菜の混ぜご飯 麦茶			ゆかりおにぎり 麦茶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.2 g 炭質量計 81.4 g 炭差引法 88.0 g 有機酸 0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 19.6 g 炭質量計 67.5 g 炭差引法 73.5 g 有機酸 1.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.9 g 炭質量計 62.5 g 炭差引法 70.7 g 有機酸 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 12.4 g 炭質量計 72.7 g 炭差引法 78.0 g 有機酸 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 377 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 12.0 g 炭質量計 47.1 g 炭差引法 50.2 g 有機酸 0.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 8.0 g 炭質量計 81.1 g 炭差引法 85.1 g 有機酸 0.8 g
	27	28	29	30	31		
昼食	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パイナップル	ご飯 大葉入りつくね おくらとツナのねばねばサラダ 椎茸の味噌汁 バナナ	スタミナ納豆丼 切干大根の彩りサラダ ズッキーニの味噌汁 オレンジ	夏野菜カレー コールスローサラダ ペイザンヌスープ フルーツゼリー		
3時	シュガートースト 牛乳	トマトジャムサンド 牛乳	フライドポテト ヨーグルトドリンク	ささみと若布の素麺 麦茶	蒸しとうもろこし ヨーグルトドリンク		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 688 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 26.4 g 炭質量計 78.2 g 炭差引法 86.5 g 有機酸 1.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.9 g 炭質量計 85.2 g 炭差引法 90.1 g 有機酸 1.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 8.1 g 炭質量計 69.9 g 炭差引法 74.5 g 有機酸 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 420 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.1 g 炭質量計 58.8 g 炭差引法 67.6 g 有機酸 0.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.3 g 炭質量計 90.8 g 炭差引法 96.0 g 有機酸 1.5 g		

★7/24（木）は14：30に保育園閉園の為おやつの提供はありません。
★7/25（金）は運動会のため昼食、おやつの提供はありません。