



# 献立表



日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	木	麦茶 ベビーチーズ	御飯 ミネラルふりかけ 高野豆腐の味噌汁 鮭の照り焼き ほうれん草とえのきのお浸し キウイフルーツ	牛乳 お麩ラスク
2	金	牛乳 たまごボーロ	ナン スープ 夏野菜と大豆ミートのカレー ウィンナーのチーズ焼き やさいノリノリサラダ バナナ	麦茶 豆腐と甘酒のムース
3	土	麦茶 せんべい	焼き肉丼 花野菜の和え物 オレンジゼリー	麦茶 スナック菓子
5	月	麦茶 プチダンゴ	御飯 ミネラルふりかけ すまし汁 さばの香味焼き 小松菜のごまあえ ぶどう	牛乳 マシュマロおこし
6	火	牛乳 クッキー	御飯 ミネラルふりかけ みそ汁 ポークビーンズ イタリアンサラダ キウイフルーツ	麦茶 黒糖蒸しパン
7	水	麦茶 たまごボーロ	冷しちゃんぽんラーメン 春巻き ブロッコリーの中華和え ジャムヨーグルト	麦茶 わかめしらすおにぎり
8	木	牛乳 せんべい	御飯 ミネラルふりかけ ジュリエンヌスープ 白身魚のピザ焼き ほうれん草の磯あえ バナナ	牛乳 かっぱえびせん
9	金	麦茶 クラッカー	<b>園内子ども夏祭り</b> 焼きそば 鶏の唐揚げ のり塩ポテト たこ焼き ぎゅうり漬け 青りんごゼリー	麦茶 かき氷
10	土	麦茶 スナック菓子	ロールパン チキンステーキ レタスとパプリカのサラダ グレープゼリー	麦茶 せんべい
17	土	麦茶 ビスケット	マーボー豆腐丼 小松菜とコーンの和え物 プリン	麦茶 スナック菓子
19	月	麦茶 プチダンゴ	御飯 ミネラルふりかけ 豆腐すまし汁 さけのちゃんちゃん焼き(北海道) 昆布の煮物 グレープフルーツ	牛乳 せんべい 小魚
20	火	牛乳 クラッカー	ひじきごはん みそ汁 豚肉の香味炒め 小松菜のしらす和え すいか	麦茶 ゼリーポンチ
21	水	麦茶 ビスケット	ナポリタン コンソメスープ チーズオムレツ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 きなこトースト
22	木	麦茶 クッキー	<b>誕生会</b> サンドイッチ コーンスープ鶏肉のハニーマスタードソース アスパラサラダ フルーツタルト	麦茶 こまじゃが餅
23	金	牛乳 せんべい	御飯 ミネラルふりかけ みそ汁 白身魚のカレーパン粉焼き 五色和え キウイフルーツ	牛乳 コーンフレーク
24	土	麦茶 スナック菓子	御飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごまサラダ ヨーグルト	麦茶 せんべい
26	月	麦茶 クラッカー	雑穀ごはん 納豆 みそ汁 さばの塩焼き ほうれん草の昆布和え グレープフルーツ	麦茶 園オリジナルビルマ汁
27	火	牛乳 たまごボーロ	サラダうどん 鶏天 ブロッコリーの三色サラダ バナナヨーグルト	麦茶 鶏そぼろおにぎり
28	水	麦茶 クッキー	御飯 ミネラルふりかけ 厚揚げの味噌汁 鮭のガリバタ醤油ムニエル 小松菜と切り干し大根のごまあえ キウイフルーツ	麦茶 ガリガリ君
29	木	麦茶 ベビーチーズ	御飯 ミネラルふりかけ おくらスープ レバー唐揚げ レタスとトマトのサラダ パイナップル	飲むヨーグルト ビスケット
30	金	牛乳 ビスケット	御飯 ミネラルふりかけ 五目汁 鶏つくねのあんかけ いんげんのツナマヨあえ ぶどう	牛乳 ポップコーン
31	土	麦茶 せんべい	親子丼 ほうれん草のおかか和え プリン	麦茶 ビスケット



	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	509	22.3	15.5	278	2.6	437	0.32	0.45	41	5.2	2.1
目標量	511	20.4	14.2	231	2.2	189	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	100	109	109	120	118	231	114	141	205	163	150
3才未満児	466	20.2	15.4	286	2.1	365	0.28	0.43	32	4.1	1.8
目標量	464	18.6	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	100	109	119	134	91	193	112	154	160	124	120