

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	アシドミルク	2	牛乳	3	豆乳	4	やさいジュース	5	牛乳	6	
昼食	ごはん 魚のカレー天ぷら ひじきサラダ こまつなのみそ汁		ごはん 卵とじ煮 みそドレサラダ バナナ		ごはん 豚肉のソースマリネ ブロッコリーの マヨ和え 大根スープ		ごはん かぼちゃのそぼろ煮 大豆とツナのサラダ オレンジ		ごはん ほしのコロッケ トマトとわかめ のサラダ 七塔そうめん汁		ジャージャー麺 ジョア	
午後	牛乳 氷室饅頭		ヨーグルト パイ		牛乳 ★マカロニきな粉		牛乳 ビスケット		★セタキラキラゼリー せんべい			
午前	8	牛乳	9	やさいジュース	10	アシドミルク	11	牛乳	12	牛乳	13	
昼食	ごはん 豆腐の中華煮 パンサンスー バナナ		ごはん 鶏の竜田揚げ 切り干し大根の 中華サラダ 豆腐とわかめの みそ汁		玄米入りごはん 松風焼き 小松菜のお浸し 五目みそ汁		ごはん 魚の甘酢ソース ポテトサラダ キャベツのスープ		ごはん ボークビーンズ 小松菜のツナ和え ウインナー		和風スパゲティ ヨーグルト	
午後	牛乳 ★トマトジャム サンド		牛乳 バウムクーヘン		牛乳 ★和風蒸しパン		牛乳 ★豆乳もち（一般児） バナナ（未満児）		やさいジュース ビスケット			
午前	15		16	やさいジュース	17	牛乳	18	アシドミルク	19	牛乳	20	
昼食	海の日		冷やし中華 肉団子 ブロッコリーの ツナサラダ		ごはん ちくわ磯辺揚げ オクラ入り納豆和え けんちん汁		ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁		ごはん 魚の西京焼き 海藻サラダ ナスそうめん		冷やしいなりうどん ジョア	
午後			牛乳 ★ちょんす		ヨーグルト ウエハース		牛乳 カステラ		豆乳ココア せんべい			
午前	22	牛乳	23	豆乳	24	アシドミルク	25	牛乳	26	やさいジュース	27	
昼食	ごはん とりすき煮 和風サラダ バナナ		ごはん 豆腐のまさご揚げ はるさめサラダ 豚汁		夏野菜キーマカレー ブロッコリーの こま酢和え すいか		ごはん さばの味噌煮 切り干しサラダ すまし汁		ごはん なすと鶏肉の 南蛮漬け 枝豆 豆乳チャウダー		みそラーメン ヨーグルト	
午後	牛乳 パイ		牛乳 ★黒糖蒸しパン		牛乳 ココアワッフル		いちご豆乳 せんべい		牛乳 ゆでとうもろこし（A～光） バナナ（空星）			
午前	29	牛乳	30	アシドミルク	31	牛乳						
昼食	レーズン食パン かぼちゃシチュー ちりじゃこサラダ あんかけ卵焼き		玄米入りごはん 魚の梅味噌焼き マカロニサラダ さつま汁		ごはん 肉じゃが 揚げ大豆の 小魚がらめ （空星は煮豆） ゆかり和え		・24日は誕生会です。 ・★は手作りおやつです。					
午後	お茶 ★ゆかりおにぎり		牛乳 ビスケット		やさいジュース ★やわらかプリン							

今月の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
目標値(3歳以上児)	574kcal	23.0g	15.9g	259mg	1.6g
平均値(3歳以上児)	561kcal	21.9g	17.3g	232mg	1.9g
目標値(3歳未満児)	475kcal	19.0g	13.2g	215mg	1.5g
平均値(3歳未満児)	445kcal	17.9g	13.9g	254mg	1.6g