



目標：夏野菜を食べよう



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を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。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：547kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日					1	2
予定						
昼食					<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 中華ナムル モロヘイヤのスープ すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ひじきの煮物 若布と玉葱のすまし汁 ヨーグルト
おやつ					<ul style="list-style-type: none"> トウモロコシの炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
kcal					513	596
日	4	5	6	7	8	9
予定		身体測定(分園)	野菜の日・身体測定(幼児)	七夕お楽しみ会・身体測定(乳児)		夏祭り
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯨の南蛮漬け トマトと胡瓜の塩昆布サラダ オクラと大根のすまし汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜たっぷりカレー マゼドアンサラダ 胡瓜とささみの胡麻ドレッシング ジュリエンスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ネバネバ納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜ともやしのおかか和え 臭たくさん味噌汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> きらきら七夕そうめん 鶏肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉葱の味噌汁 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 キャベツのおかか和え 大根とえのきの味噌汁 ヨーグルト
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のベンネ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> しらすと小松菜のおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きとうもろこし せんべい 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> お星さまクッキー ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 牛乳
kcal	517	589	577	637	615	561
日	11	12	13	14	15	16
予定			0歳児健診・体育指導	テーマ野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 かじきの照り焼き 三色パリパリサラダ 豆腐とナスの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豆腐の落とし揚げ 胡瓜とささみ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 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイのきのこあんかけ 切り干し大根のハリハリサラダ スッキーニと油揚げの味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ピーマンとパプリカのカラフル酢豚 海藻入り中華サラダ 卵とトマトのスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 中華ナムル モロヘイヤのスープ すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ひじきの煮物 若布と玉葱のすまし汁 ヨーグルト
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ささみと若布の冷や麦 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 人参とチーズのおやき 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナチャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> トマトジャムサンド ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> トウモロコシの炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
kcal	457	542	487	643	513	596
日	18	19	20	21	22	23
予定		避難訓練	野菜の日・異文化交流	スポーツプロジェクト	お楽しみ献立	
昼食		<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜たっぷりカレー マゼドアンサラダ ジュリエンスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ネバネバ納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜ともやしのおかか和え 臭たくさん味噌汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯨の南蛮漬け トマトと胡瓜の塩昆布サラダ オクラと大根のすまし汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ハエリア 鶏肉のラタトゥイユ 千切り野菜～レモンドレッシング～ 冷製コーンスープ 桃ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 キャベツのおかか和え 大根とえのきの味噌汁 ヨーグルト
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> しらすと小松菜のおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きとうもろこし せんべい 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のベンネ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> スイカボンチ ウエハース 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 牛乳
kcal		589	577	517	591	561
日	25	26	27	28	29	30
予定		郷土食(沖縄県)・造形活動	異文化交流	テーマ野菜の日・スポーツプロジェクト		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 かじきの照り焼き 三色パリパリサラダ 豆腐とナスの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 ゴーヤチャンプル 人参しりしり アースー汁 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイのきのこあんかけ 切り干し大根のハリハリサラダ スッキーニと油揚げの味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ピーマンとパプリカのカラフル酢豚 海藻入り中華サラダ 卵とトマトのスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉葱の味噌汁 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やしうどん 金平ごぼう 小松菜としらすの和え物 ヨーグルト
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ささみと若布の冷や麦 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> サーターアングー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナチャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> トマトジャムサンド ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきおにぎり 牛乳
kcal	457	604	487	643	615	419