

2 干菓子・牛乳		3 干菓子・牛乳		4 干菓子・牛乳		5 干菓子・牛乳		6 干菓子・牛乳		7 干菓子・牛乳																																					
豚肉野菜炒め	豚肉 しょうが キャベツ にんじん たまねぎ 油 コンソメ	鮭の塩焼き	さけ 塩	コロッケ	じゃがいも 豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 油 塩 片栗粉 パン粉 ソース	ねばねばうどん	うどん 鶏ささぎ オクラ カットわかめ 油 かつお節(だし) めんつゆ	焼き肉風炒め	牛肉 キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン 塩 しょうゆ 砂糖 油	ローストチキン	鶏肉 たまねぎ しょうが 砂糖 しょうゆ みりん ウスターソース ケチャップ 油																																				
じゃがこんぶ	じゃがいも 塩こんぶ	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー にんじん マヨドレ 酢 塩 こしょう	コールスローサラダ	キャベツ にんじん ツナ しょうゆ 塩 砂糖 酢	おかか和え	キャベツ にんじん かつお節 砂糖 しょうゆ	マセドアンサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり 塩 こしょう マヨドレ	キャベツとちくわのサラダ	キャベツ にんじん ちくわ ごま しょうゆ																																				
すまし汁	はくさい 切り干しだいこん かつお節(だし) しょうゆ	みそ汁	キャベツ ねぎ たまねぎ かつお節(だし) みそ	スープ	トマト レタス コーン コンソメ	オレンジ		みそ汁	キャベツ えのきたけ カットわかめ かつお節(だし) みそ	春雨スープ	もやし はるさめ ねぎ ごま 丸鶏がらスープ しょうゆ																																				
オレンジ		ごはん		バナナ				グレープフルーツ		バナナ																																					
ごはん				クロワッサン				ごはん		ごはん																																					
高野豆腐のラスク・牛乳	凍り豆腐 バター 砂糖	ずいかゼリー・牛乳	ずいか 砂糖 セラチン	干菓子・牛乳		おにぎり・お茶	米 カットわかめ ツナ ごま しょうゆ	カラフルゼリー・牛乳	いちごシロップ りんごジュース ブルーハワイシロップ オレンジジュース セラチン	干菓子・牛乳																																					
9		10 干菓子・牛乳		11 干菓子・牛乳		12 干菓子・牛乳		13 干菓子・牛乳		14 干菓子・牛乳																																					
		ポークチャップ	豚肉 塩 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖	ロコモコ丼	米 豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ パン粉 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース コーン キャベツ	豚肉のしょうが焼き	豚肉 たまねぎ しょうゆ しょうが 酒 油	ミートスパゲッティ	スパゲティー 油 豚ひき肉 牛ひき肉 ビーマン にんじん たまねぎ コンソメ ケチャップ しょうゆ 片栗粉 トマトダイス 砂糖	ケチャップ煮	豚肉 じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎ だし 油 砂糖 塩 ケチャップ 片栗粉																																				
		キャベツとコーンのサラダ	キャベツ コーン マヨドレ 酢 こしょう	サラダ	ブロッコリー にんじん 酢 しょうゆ 砂糖	粉ふき芋	じゃがいも あおのり 塩	ブロッコリーの三色サラダ	ブロッコリー にんじん コーン 塩 酢 こしょう 油	野菜スティック	にんじん きゅうり マヨドレ																																				
		野菜スープ	たまねぎ にんじん えのきたけ 丸鶏がらスープ 塩	コンソメ	たまねぎ コンソメ にんじん	みそ汁	だいこん なす ねぎ かつお節(だし) みそ	コンソメスープ	たまねぎ カットわかめ コンソメ	豆腐スープ	木綿豆腐 にんじん ねぎ コンソメ 塩																																				
		オレンジ		バナナ		オレンジ		グレープフルーツ		バナナ																																					
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん																																					
ハッシュポテト・牛乳	じゃがいも 塩 こしょう 片栗粉 ケチャップ	どうもろこしのおやき・牛乳	どうもろこし 塩 片栗粉	干菓子・牛乳		干菓子・牛乳		干菓子・牛乳		干菓子・牛乳																																					
16 干菓子・牛乳		17 干菓子・牛乳		18 干菓子・牛乳		19 干菓子・牛乳		20 干菓子・牛乳		21 干菓子・牛乳																																					
鶏の炊き込みご飯	米 鶏肉 ひじき にんじん ごぼう 干しいたけ 油 塩 しょうゆ	チャプチェ	豚肉 しょうゆ はるさめ たまねぎ にんじん ビーマン 砂糖 ごま 油 ごま油	そうめん	干しそうめん しらす きゅうり かまぼこ カットわかめ かつお節(だし) めんつゆ	魚の電田揚げ	さくら しょうゆ 酒 しょうが 砂糖 みりん 片栗粉 油	マカロニグラタン	マカロニ ウインナー たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム 塩 塩 小麦粉 マーガリン 牛乳 とろけるチーズ パセリ	中華丼	米 はくさい ねぎ 花のこ にんじん しいたけ 豚肉 ごま油 中華スープ 塩 こしょう しょうゆ 砂糖 片栗粉																																				
ブロッコリーとツナのサラダ	ブロッコリー ツナ にんじん マヨドレ 塩 こしょう	中華和え	キャベツ コーン 塩 カットわかめ ごま油 しょうゆ 酢	ブロッコリーとささ身の炒め物	ブロッコリー 鶏ささ身 トマト 塩 こしょう	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ 酢	コールスローサラダ	キャベツ にんじん 塩 砂糖 酢 しょうゆ	中華和え	きゅうり キャベツ ごま油 砂糖 しょうゆ																																				
みそ汁	キャベツ たまねぎ かつお節(だし) みそ	もやしスープ	もやし ねぎ ごま 丸鶏がらスープ しょうゆ 塩	オレンジ		みそ汁	ごまつな たまねぎ 油揚げ みそ かつお節(だし)	レタススープ	レタス にんじん コンソメ	わかめスープ	カットわかめ コーン ごま 丸鶏がらスープ しょうゆ 塩																																				
バナナ		ごはん		ごはん		バナナ		グレープフルーツ		バナナ																																					
						黒糖パン		おにぎり・お茶	米 おかかふりかけ	干菓子・牛乳																																					
フルーチェ・牛乳	フルーチェ(イチゴ) 牛乳	チーズ蒸しパン・牛乳	スライスチーズ クリームチーズ 牛乳 卵 砂糖 油 米粉 ベーキングパウダー	スイートポテト・牛乳	さつまいも バター 砂糖 牛乳	干菓子・牛乳		干菓子・牛乳		干菓子・牛乳																																					
23 干菓子・牛乳		24 干菓子・牛乳		25 干菓子・牛乳		26 干菓子・牛乳		27 干菓子・牛乳		28 干菓子・牛乳																																					
牛丼	米 牛肉 たまねぎ にんじん ごぼう 油 ねぎ かつお節(だし) 砂糖 しょうゆ	酢豚	豚肉 しょうゆ 片栗粉 油 にんじん ビーマン たまねぎ だし 干しいたけ 油 酢 ケチャップ 砂糖 しょうゆ 片栗粉	さけのちゃんちゃん焼き	さけ 塩 キャベツ にんじん しめじ 油 みそ みりん 砂糖 酒 しょうゆ バター	冷麺	中華めん 豚肉もやし トマト きゅうり 砂糖 油 中華だしの素 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油	夏野菜カレー	米 鶏肉 なす たまねぎ トマトダイス 塩 キーニ 黄ピーマン 油 カレールウ	鶏肉の照り焼き丼	米 鶏肉 しょうゆ みりん 酒 しょうが 片栗粉																																				
白菜とおくらの和え物	はくさい オクラ 酢 砂糖 塩	おかか和え	キャベツ にんじん かつお節 砂糖 しょうゆ	ブロッコリーとツナのサラダ	ブロッコリー にんじん マヨドレ 塩 酢 こしょう	さつまいもサラダ	さつまいも えだまめ ごま 塩 めんつゆ マヨドレ	じゃが芋とブロッコリーのソテー	じゃがいも ブロッコリー 塩 こしょう コンソメ	キャベツのごまあえ	キャベツ もやし ごま しょうゆ																																				
みそ汁	切り干しだいこん 油揚げ カットわかめ かつお節(だし) みそ	春雨スープ	はるさめ チンゲンサイ コーン 丸鶏がらスープ	すまし汁	切り干しだいこん 油揚げ かつお節(だし) しょうゆ	バナナ		すいか		五目汁	ごぼう にんじん だいこん 油揚げ しめじ かつお節(だし) みそ																																				
メロン		オレンジ		ごはん						バナナ																																					
カレーパン・牛乳	食パン 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 油 カレールウ 塩	ちぢみ・牛乳	豚ひき肉 ねぎ コーン 米粉 かつお節(だし) 塩 ごま油	干菓子・牛乳		カルピスシャーベット・牛乳	カルピス 牛乳	パークドチーズケーキ・牛乳	クリームチーズ バター レモン果汁 卵 砂糖 牛乳 小麦粉	干菓子・牛乳																																					
30 干菓子・牛乳		31 干菓子・牛乳		<table border="1"> <tr> <td colspan="4">(1~2歳児)</td> <td colspan="4">(3~5歳児)</td> </tr> <tr> <td colspan="8">乳児摂取量 乳児目標量 幼児摂取量 幼児目標量</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>516kcal</td> <td>548kcal</td> <td>548kcal</td> <td>574kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>16.7g</td> <td>22.1g</td> <td>19.6g</td> <td>23.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.9g</td> <td>16.4g</td> <td>16.0g</td> <td>17.2g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>272mg</td> <td>238mg</td> <td>237mg</td> <td>259mg</td> </tr> </table>								(1~2歳児)				(3~5歳児)				乳児摂取量 乳児目標量 幼児摂取量 幼児目標量								エネルギー	516kcal	548kcal	548kcal	574kcal	たんぱく質	16.7g	22.1g	19.6g	23.0g	脂質	15.9g	16.4g	16.0g	17.2g	カルシウム	272mg	238mg	237mg	259mg
(1~2歳児)												(3~5歳児)																																			
乳児摂取量 乳児目標量 幼児摂取量 幼児目標量																																															
エネルギー	516kcal	548kcal	548kcal									574kcal																																			
たんぱく質	16.7g	22.1g	19.6g	23.0g																																											
脂質	15.9g	16.4g	16.0g	17.2g																																											
カルシウム	272mg	238mg	237mg	259mg																																											
冷しゃぶサラダ	豚肉 しょうゆ キャベツ きゅうり トマト マヨドレ めんつゆ ごま	やみつきチキン	鶏もも肉 ケチャップ 砂糖 みりん しょうゆ マヨドレ 塩 こしょう	白菜お浸し	はくさい にんじん ごま 酢 砂糖 塩																																										
スープ	さつまいも たまねぎ ねぎ 丸鶏がらスープ 塩 片栗粉	すまし汁	だいこん ねぎ 油揚げ かつお節(だし) 酒 しょうゆ 塩	バナナ																																											
ごはん		ごはん		ごはん																																											
コーンフレークのおこし・牛乳	コーンフレーク マシュマロ バター	じゃが芋餅・牛乳	じゃがいも 片栗粉 塩 砂糖 しょうゆ 片栗粉																																												

※仕入れの都合で食材の変更がある時もあります。

○乳児・幼児摂取量は、6月の平均の摂取量を示しています。

○栄養価は、3時のおやつを考慮しています。

○乳児は朝のおやつも考慮しています。

