



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 牛乳	2 牛乳	3 牛乳	
昼食			鶏南蛮うどん、ブロッコリーのきんぴら風、かぼちゃの甘煮、バナナ	御飯、鮭のフライ風、小松菜の磯和え、味噌汁、メロン	ロールパン、豚肉のバーベキューソース焼き、角切りココロサラダ、スープ、オレンジ	
午後			牛乳、ジャムマーガリンサンド	牛乳、スコーン	牛乳、ツナチャーハン	
午前	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	
昼食	トマトとチキンのカレー、さつま揚げとほうれん草のバター炒め、きゅうりと人参のピクルス、メロン	御飯、鶏の唐揚げ さっぱりねぎダレ、アスパラサラダ、味噌汁、オレンジ	なす入りミートソーススパゲティ、コーンサラダ、チーズ、スープ、バナナ	御飯(麦入り)、たらのねぎしょうゆ焼き、じゃがいもきんぴら、味噌汁、あじさいゼリー	食パン(いちごジャム)、鶏肉のフリッター ケチャップ和え、ツナサラダ、スープ、オレンジ	
午後	牛乳、チーズホットケーキ	牛乳、カスタードプリン	牛乳、ココアフレンチトースト	牛乳、あん春巻き	牛乳、青菜おかかおにぎり	
午前	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	
昼食	御飯(麦入り)、鶏じゃがが煮、干草煮、味噌汁、メロン	☆世界の料理~中国~☆ 御飯、豚肉と野菜のオイスター炒め、春雨サラダ、わかめスープ、オレンジ	野菜たっぷりタンメン、しょうまい、野菜スティック、バナナ	御飯、鯖のごま味噌焼き、きゃべつのおかか和え、すまし汁、メロン	ロールパン、ポテトミートグラタン、いんげんサラダ、スープ、オレンジ	
午後	牛乳、きな粉蒸しパン	☆空組クッキング☆ 牛乳、型抜きクッキー	牛乳、カルシウムラスク	☆太陽組クッキング☆ 牛乳、型抜きココアクッキー	牛乳、味噌焼きおにぎり	
午前	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	
昼食	御飯(麦入り)、豚肉の柳川風、いんげんのごま和え、味噌汁、スイカ	☆月・空・太陽組じゃがいも掘り☆ 御飯、豆腐の中華煮、ごぼうの唐揚げ、スープ、オレンジ	塩焼きそば、トマトサラダ、焼きかぼちゃ、スープ、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、ミルフィーユ豚カツ、里芋の和風ポテトサラダ、味噌汁、フルーツポンチ	食パン(ブルーベリージャム)、タンドリーチキン、枝豆サラダ、スープ、オレンジ	
午後	牛乳、おからカップケーキ	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、ハムチーズトースト	牛乳、ポパイカップケーキ	牛乳、鮭ひじきごはん	
午前	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳		
昼食	御飯(麦入り)、大根のそぼろ煮、いんげんのおかか和え、味噌汁、スイカ	御飯、レバーのカレー風味揚げ、きゅうりとえのきの酢の物、味噌汁、オレンジ	ジャージャー麺、なすの揚げ浸し、里芋の甘辛煮、スープ、バナナ	御飯、鮭の西京焼き、小松菜と油揚げの和え物、味噌汁、スイカ		
午後	牛乳、コーンフレーク	牛乳、フルーツ白玉	牛乳、あんトースト	牛乳、バナナパウンドケーキ		

※献立は材料により変更になる場合があります。

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒にも注意したいですね。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気付かずに食べてしまいがちです。

①しっかり加熱 ②出来あがったら、すぐに食べる ③冷蔵庫で保存する 等
ご家庭でも食品管理には気をつけてください。

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	550	22	18.7	292	2.1	425	0.34	0.53	27	3.7	1.8
目標量	531	21.2	14.7	231	2.2	178	0.29	0.33	17	4.2	1.8
充足率(%)	104	104	127	126	95	239	117	161	159	88	100
3才未満児	465	18.7	16.1	272	1.7	352	0.29	0.48	22	2.9	1.5
目標量	469	18.8	13	219	2.3	194	0.25	0.29	18	3.8	1.6
充足率(%)	99	99	124	124	74	181	116	166	122	76	94