



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						1
昼食						豚ニラ玉あんかけ丼、かぼちゃサラダ、味噌汁、バナナ
午後						麦茶、キャラメルコーン
午前	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8
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、オレンジ	麻婆豆腐丼、もやしのナムル、スープ、メロン	冷やし中華、高野豆腐の唐揚げ、すまし汁、バナナ	御飯、鯖の生姜焼き、きゃべつのおかか和え、味噌汁、オレンジ	ロールパン、鶏肉のフリッター ケチャップ和え、ツナサラダ、スープ、メロン	ビビンバ丼、きゃべつ塩昆布和え、スープ、バナナ
午後	牛乳、きな粉蒸しパン	牛乳、コーンパン	牛乳、チーズトースト	牛乳、黒ごまクッキー	牛乳、わかめ御飯	麦茶、かっぱえびせん
午前	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15
昼食	☆入梅☆ 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、きゅうりの和え物、あじさいゼリー	御飯、豚肉と春雨のソテー、わかめときゅうりの生姜和え、味噌汁、メロン	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、タラのフライ風、小松菜の磯和え、豚汁、オレンジ	食パン(いちごジャム)、鶏肉のマーマレード焼き、ポテトサラダ、スープ、メロン	焼き鯖のおろし丼、小松菜とコーンのごま和え、具だくさん味噌汁、バナナ
午後	牛乳、ココアホットケーキ	牛乳、あん春巻き	牛乳、カルシウムラスク	牛乳、人参パウンドケーキ	牛乳、ツナチャーハン	麦茶、ビスケット
午前	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22
昼食	御飯(麦入り)、すき焼き風煮、もやしと人参の和え物、味噌汁、オレンジ	御飯(麦入り)、松風焼き、きゃべつときゅうりのさっぱり和え、味噌汁、メロン	☆空・太陽組じゃがいも掘り☆ 野菜たっぷりにゅうめん、しゅうまい、野菜スティック、バナナ	御飯、鮭の西京焼き、小松菜と油揚げの和え物、すまし汁、オレンジ	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、メロン	豚そぼろ丼、もやしのナムル、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、黒糖マフィン	牛乳、バリバリそうめんお焼き	牛乳、ジャムマーガリンサンド	牛乳、豆腐ドーナツ	牛乳、味噌焼きおにぎり	麦茶、せんべい
午前	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29
昼食	御飯(麦入り)、鶏じゃがが煮、ほうれん草とコーンの和え物、味噌汁、オレンジ	☆郷土料理～和歌山県～☆ ちりめん梅御飯、すろっぼ、うずみ、すいか	スタミナ冷やしラーメン、ごぼうの唐揚げ、小松菜の和え物、すまし汁、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、すいか	豚丼、ほうれん草と油揚げの和え物、具だくさん味噌汁、バナナ
午後	牛乳、コーンフレーク	牛乳、プリアメリカドッグ	牛乳、きな粉トースト	牛乳、ココアプリン	牛乳、カルシウムおにぎり	麦茶、キャラメルコーン

※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	541	21.2	18.3	268	2.1	415	0.34	0.5	29	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(%)	102	100	124	116	95	233	117	152	171	88	100
3才未満児	458	18	15.8	250	1.6	343	0.29	0.45	24	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(%)	98	96	122	114	70	177	116	155	133	76	94



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						1
昼食						豚ニラ玉あんかけ丼、かぼちゃサラダ、味噌汁、バナナ
午後						麦茶、キャラメルコーン
午前	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8
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、オレンジ	麻婆豆腐丼、もやしのナムル、スープ、メロン	冷やし中華、高野豆腐の唐揚げ、すまし汁、バナナ	御飯、鯖の生姜焼き、きゃべつのおかか和え、味噌汁、オレンジ	すこやかロール、鶏肉のフリッター ケチャップ和え、ツナサラダ、スープ、メロン	ビビンバ丼、きゃべつ塩昆布和え、スープ、バナナ
午後	牛乳、きな粉蒸しパン	牛乳、コーンパン	牛乳、チーズトースト	牛乳、黒ごまクッキー	牛乳、わかめ御飯	麦茶、かっぱえびせん
午前	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15
昼食	☆入梅☆ 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、きゅうりの和え物、あじさいゼリー	御飯、豚肉と春雨のソテー、わかめときゅうりの生姜和え、味噌汁、メロン	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、タラのフライ風、小松菜の磯和え、豚汁、オレンジ	食パン(いちごジャム)、鶏肉のマーマレード焼き、ポテトサラダ、スープ、メロン	焼き鯖のおろし丼、小松菜とコーンのごま和え、具だくさん味噌汁、バナナ
午後	牛乳、ココアホットケーキ	牛乳、あん春巻き	牛乳、カルシウムラスク	牛乳、人参パウンドケーキ	牛乳、ツナチャーハン	麦茶、ビスケット
午前	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22
昼食	御飯(麦入り)、すき焼き風煮、もやしと人参の和え物、味噌汁、オレンジ	御飯(麦入り)、松風焼き、きゃべつときゅうりのさっぱり和え、味噌汁、メロン	☆空・太陽組じゃがいも掘り☆ 野菜たっぷりにゅうめん、しゅうまい、野菜スティック、バナナ	御飯、鮭の西京焼き、小松菜と油揚げの和え物、すまし汁、オレンジ	すこやかロール、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、メロン	豚そぼろ丼、もやしのナムル、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、黒糖マフィン	牛乳、バリバリそうめんお焼き	牛乳、ジャムマーガリンサンド	牛乳、豆腐ドーナツ	牛乳、味噌焼きおにぎり	麦茶、せんべい
午前	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29
昼食	御飯(麦入り)、鶏じゃがが煮、ほうれん草とコーンの和え物、味噌汁、オレンジ	☆郷土料理～和歌山県～☆ ちりめん梅御飯、すろっぼ、うずみ、すいか	スタミナ冷やしラーメン、ごぼうの唐揚げ、小松菜の和え物、すまし汁、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、すいか	豚丼、ほうれん草と油揚げの和え物、具だくさん味噌汁、バナナ
午後	牛乳、コーンフレーク	牛乳、プリアメリカドッグ	牛乳、きな粉トースト	牛乳、ココアプリン	牛乳、カルシウムおにぎり	麦茶、キャラメルコーン

※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	541	21.2	18.3	268	2.1	415	0.34	0.5	29	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(%)	102	100	124	116	95	233	117	152	171	88	100
3才未満児	458	18	15.8	250	1.6	343	0.29	0.45	24	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(%)	98	96	122	114	70	177	116	155	133	76	94