



献立予定表



日	曜	未 満 児		共 通		未 満 児 追 加 食	共 通 3時おやつ
		10時おやつ	主 食	献 立 名			
1	土	牛乳	白ごはん	ちゃんぽん のり酢和え チーズキャンディ バナナ		ベーコンソテー	
2	日						
3	月	バナナ	白ごはん	チーズオムレツ 胡瓜の昆布和え ジャが芋の味噌汁 りんご		トマト	スキムミルク カルピスカップケーキ
4	火	牛乳	白ごはん	はんぺんフライ 春雨ソテー コンソメスープ キウイフルーツ		空也蒸し	スキムミルク たべっ子どうぶつ
5	水	牛乳	白ごはん	ミルク中華スープ 野菜のごま和え バナナ		串さし	お茶 プリン
6	木	温野菜	鮭ごはん	豚肉と野菜の生姜焼き キャベツのマリネ 卵スープ りんご		中華胡瓜	スキムミルク クラッカー
7	金	バナナ	白ごはん	高野豆腐のラザニア 青菜の和え物 玉葱の清汁 オレンジ		里芋の甘煮	牛乳 コーンマヨトースト
8	土	牛乳	白ごはん	肉うどん わかめの酢の物 バナナ		卵焼き	
9	日						
10	月	バナナ	白ごはん	野菜と卵の炒め物 納豆和え 大根の味噌汁 オレンジ		きびなごの煮付け	スキムミルク きなこおかし
11	火	牛乳	白ごはん	ナポリタンスパゲティ ほうれん草のごま和え カラフルスープ バナナ		南瓜のそぼろ煮	お茶 桃ゼリー
12	水	牛乳	白ごはん	カレー 野菜サラダ ミニトマト キウイフルーツ		ブロッコリー	スキムミルク ビスケット
13	木	温野菜	わかめごはん	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ キャベツの清汁 りんご		旨煮	牛乳 バナナケーキ
14	金	バナナ	白ごはん	昆布と大豆の五目煮 竹輪の人参衣揚げ わかめの味噌汁 オレンジ		大根の甘煮	スキムミルク 丸ぼうろ
15	土	牛乳	白ごはん	ラーメン りんごと胡瓜の酢の物 バナナ		春巻き	
16	日						
17	月	バナナ	ごまごはん	高野豆腐の卵とし わかめの酢みそ和え もやしの清汁 りんご		厚揚げ煮	牛乳 フルーツサンド
18	火	牛乳	白ごはん	ハンバーグ 鮭の塩焼き ポテトサラダ ブロッコリー わかめの清汁 メロン オレンジ		チーズキャンディ	スキムミルク かりんとう
19	水	牛乳	白ごはん	だぶ 大根サラダ ミニトマト バナナ		すり身蒸し	スキムミルク ベジタべる
20	木	温野菜	白ごはん	鶏肉の葱塩焼き 野菜ソテー 麩の清汁 キウイフルーツ		湯豆腐	お茶 メープルポテト
21	金	バナナ	かしわごはん	がんもどき 青菜とコーンのごま和え 豆腐の味噌汁 オレンジ		大根のお焼き	スキムミルク せんべい
22	土	牛乳	白ごはん	きのこスパゲティ 芋のオレンジ煮 わかめスープ りんご		竹輪のカレー粉揚げ	
23	日						
24	月	バナナ	白ごはん	ハムエッグ ひじきの炒め煮 玉葱の味噌汁 オレンジ		ジャーマンポテト	スキムミルク 黒糖蒸しパン
25	火	牛乳	白ごはん	鮭の西京焼き キャベツと竹輪のマヨネーズ和え オクラの清汁 りんご		納豆和え	スキムミルク アスパラガス
26	水	牛乳	白ごはん	ビーフシチュー わかめのみぞれ和え キウイフルーツ		ウインナー	牛乳 クッキー
27	木	温野菜	ゆかりごはん	鶏肉の変わり揚げ ツナサラダ レタスのスープ バナナ		茄子のお浸し	スキムミルク ドーナツ 誕生ケーキ (以上児)
28	金	バナナ	白ごはん	中華風冷奴 さつま芋のグラッセ きのこの味噌汁 オレンジ		あさりバター	お茶 りんごゼリー
29	土	牛乳	白ごはん	皿うどん 南瓜のごま炊き ほうれん草の清汁 りんご		卵豆腐	
30	日						

※ バイキング ※ 誕生会

※ 26日 青組：クッキング (クッキー型抜き)

【今月の栄養平均】
未満児：483kcal (主食含む) 以上児：428kcal



旬の野菜 きゅうりについて！

きゅうりは6月～9月が旬で、夏野菜の代表的な食材です。年中手に入りますが、価格の変動が激しいため、価格が安定している旬の時期が提供しやすいです。成分のほとんどが水分でカリウムを多く含みます。水分補給と利尿作用が期待できるので、暑い時期に積極的にとりたい食材です。

離乳食の初期から使用できる食材で、後期から自分の歯で噛める野菜として皮をむいて使えます。

幼児でも皮を縞目にむくと咀嚼しやすくになります。

