



献立予定表



日	曜	未満児		共通		未満児		共通	
		10時おやつ	主食	献立名		追加食	3時おやつ		
1	月	バナナ	白ごはん	野菜オムレツ	ごぼうサラダ	もやしの清汁	オレンジ	里芋の甘煮	お茶 アイスクリーム
2	火	牛乳	白ごはん	肉じゃが	青菜の土佐和え	きのこの味噌汁	りんご	串さし	スキムミルク 源氏パイ
3	水	牛乳	白ごはん	けんちん汁	わかめの酢の物	バナナ		はんぺんフライ	お茶 揚げパン
4	木	温野菜	ごまごはん	鮭の塩焼き	コールスロー	じゃが芋の味噌汁	キウイフルーツ	人参のグラッセ	スキムミルク ビスケット
5	金	バナナ	白ごはん	七塔そうめん	ほうれん草のごま和え	みかん		すり身蒸し	牛乳 せんべい
6	土	牛乳	白ごはん	焼きそば	中華胡瓜	わかめの清汁	バナナ	鶏肉の甘煮	
7	日								
8	月	バナナ	わかめごはん	卵の炒め物	じゃこ酢和え	えのきの清汁	オレンジ	あさりバター	お茶 フルーツヨーグルト
9	火	牛乳	白ごはん	とんかつ	干切りキャベツ	トマト	葱の味噌汁	バナナ	いとこ煮 たべっこどうぶつ
10	水	牛乳	白ごはん	クリームシチュー	和風もやしサラダ	キウイフルーツ		チキンボール	牛乳 チーズ蒸しパン
11	木	温野菜	白ごはん	八宝菜	さつま芋のグラッセ	わかめスープ	スイカ	納豆和え	スキムミルク ハッピーターン
12	金	バナナ	かしわごはん	おから揚げボール	野菜サラダ	大根の味噌汁	みかん	れんこんのお焼き	お茶 桃ゼリー
13	土	牛乳	白ごはん	冷やしうどん	トマトサラダ	バナナ		芋のオレンジ煮	
14	日								
15	月	海の日							
16	火	牛乳	白ごはん	赤魚塩焼き	タンドリーチキン	マカロニサラダ		ウインナー	お茶 アイスクリーム
17	水	牛乳	白ごはん	夏野菜カレー	ごま酢和え	バナナ		春巻き	お茶 冷やしぜんざい
18	木	温野菜	ゆかりごはん	竹輪の磯辺揚げ	ポテトサラダ	冷製コーンポタージュ	スイカ	ブロッコリー	スキムミルク クッキー
19	金	バナナ	白ごはん	炒り豆腐	りんごサラダ	玉葱の味噌汁	オレンジ	小田巻き蒸し	スキムミルク アスパラガス
20	土	牛乳	白ごはん	冷麺	いりこの佃煮	バナナ		鶏肉の照り焼き	
21	日								
22	月	バナナ	白ごはん	ハムエッグ	ひじきの炒め煮	薄揚げの味噌汁	オレンジ	コーンバター	牛乳 ロールパン
23	火	牛乳	白ごはん	キスの天ぷら	野菜ソテー	春雨スープ	スイカ	ポテトチーズ焼き	スキムミルク セブーレ
24	水	牛乳	白ごはん	親子汁	和風酢の物	バナナ		小倉煮	お茶 フルーツゼリー
25	木	温野菜	白ごはん	デミハンバーグ	ツナサラダ	オクラの清汁	オレンジ	卵豆腐	お茶 とうもろこし
26	金	バナナ	鮭ごはん	マカロニグラタン	わかめのみぞれ和え	豆腐の味噌汁	キウイフルーツ	茄子のお浸し	スキムミルク ドーナツ 誕生ケーキ (以上児)
27	土	牛乳	白ごはん	わかめうどん	いりこのチーズかけ	バナナ		冷奴	
28	日								
29	月	バナナ	白ごはん	ニラの卵とじ	南瓜の天ぷら	ブロッコリー	茄子の味噌汁	ベーコンソテー	お茶 クレープ
30	火	牛乳	のりごはん	鶏肉の照り焼き	キャベツと竹輪のマヨネーズ和え	人参とえのきのスープ	バナナ	チーズキャンディ	牛乳 ココアケーキ
31	水	牛乳	白ごはん	肉団子スープ	フレンチサラダ	キウイフルーツ		すり身フライ	スキムミルク ビスケット

※ バイキング ※ 誕生会

※ 25日 青組：クッキング (とうもろこし皮むき)

【今月の栄養平均】
未満児：480kcal (主食含む) 以上児：395kcal

水分補給はこまめにしよう！

・喉が渇く前にこまめに飲む

のどが渇いたと感じる時には、すでに体の水分は不足しています。一度にたくさんとると胃腸に負担がかかるので、コップ一杯ずつ飲むのが適していると言われます。

ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれていて虫歯や肥満の原因にもなります。

普段の水分補給は、水やお茶にしましょう。

ペットボトルに注意！

飲み残しのペットボトルをいつまでも放置しておくと、雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。

早めに飲み干すか、捨てるようにしましょう。