

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前	ミニぼんえびせん お茶	しらすせんべい お茶	スティックビスケット お茶	このはせんべい お茶	ハートせんべい お茶	ミニボン小魚 お茶
昼食	ごはん 豆腐ナゲット ねばねばナムル いものこ汁 パイン缶	食パン シーフードグラタン トマトとキャベツのフレンチサラダ ソパデアホ 柑橘類	ごはん チンジャオロース たまご焼き オクラとなめこ汁 スイカ	ごはん たららのトマトソース 五色和え なすのみそ汁 バナナ	七塔そめん ねぎ塩チキン にんじんサラダ スイカ	ハヤシライス 農家のスープ パイン缶
午後	とうもろこし ミニのり 牛乳	ゆかりおにぎり きゅうり漬け お茶	わかめクッキー 芋けんぴ 牛乳	チーズスティックパン 牛乳	二色ゼリー 星せんべい 野菜ジュース	お星さませんべい 豆花クッキー 牛乳
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前	すすせんべい お茶	ヤクルト クラッカー	ミレービスケット お茶	とっとちゃんせんべい お茶	英字ビスケット お茶	はっぱせんべい お茶
昼食	ごはん エビと豆腐のトマト煮 もやしとにらのナムル ワンタンスープ バナナ	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの煮物 青菜味噌汁 パイン缶	ゆかりごはん スイカ ピーマンの肉詰め 青菜とコーンの和え物 あおさとじゃがいもの味噌汁	ごはん バナナ 赤魚の煮つけ スタミナ納豆 くずし豆腐とモロヘイヤ汁	タコライス ゆでブロッコリー ジュリエンスープ 柑橘類	塩豚丼 ちくわ入りおひたし わかめの味噌汁 バナナ
午後	大学芋 ミルクチップ 牛乳	夏野菜パスタ 牛乳	水ようかん きなこせんべい 牛乳	メロンパン 牛乳	パイナップルケーキ 星せんべい 牛乳	ドーナツ 昆布おかき 牛乳
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前		しらすせんべい お茶	スティックビスケット お茶	このはせんべい お茶	ハートせんべい お茶	ミニボン小魚 お茶
昼食		ごはん 鶏ささみとエリンギのチリソース風 ハンサンサー 味噌スープ パイン缶	ごはん 鮭のインディアン焼き 野菜炒め 青菜味噌汁 スイカ	ロールパン かぼちゃグラタン ひじきと押し麦サラダ オニオンスープ 柑橘類	発芽玄米ごまごはん アジの竜田揚げ かぶの酢の物 豆乳味噌汁 バナナ	和風パスタ トマトときゅうりのナムル ポトフ パイン缶
午後		きなこマカロニ 揚げせんべい 牛乳	マシュマロボール 星せんべい 牛乳	玄米焼きおにぎり 牛乳	ギョーザピザ プチマシュマロ 牛乳	おむすびころりん 豆花クッキー 牛乳
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前	ミニぼんえびせん お茶	ヤクルト クラッカー	ミレービスケット お茶	とっとちゃんせんべい お茶	英字ビスケット お茶	はっぱせんべい お茶
昼食	ごはん ポークチャップ 三色おひたし いもたき パイン缶	ごはん たららのコーンマヨ焼き ほうれん草白和え むらくも汁 バナナ	ひつまぶし ちくわのパン粉焼き おくらときゅうりの中華和え 夏野菜豚汁 スイカ	ごはん 豚肉とキャベツの梅味噌煮 卵のマヨネーズ焼き けの汁 柑橘類	ごはん 鯖の甘酢揚げ だし 田舎汁 パイン缶	二郎豚丼 なめ茸和え かぶと油麩汁 バナナ
午後	きなこ米粉蒸しパン サラダおかき 牛乳	カルピスぶどうゼリー 花せんべい お茶	野菜ホットケーキ 硬かりんとう R-1	のりチーズトースト 牛乳	ふかし芋 牛乳	小魚スナック 胚芽クッキー 牛乳
	29(月)	30(火)	31(水)	<p>★食育活動予定★</p> <p>7月スイカ割り(日程未定)</p> <p>1日とうもろこしの皮むき</p> <p>2日以上児→おにぎり作り</p> <p>23日きら以上児→ゼリークッキング</p> <p>※随時 ピーマンの種取り、トマトソース作り、きのこほぐしなど</p> <p>野菜に触れる活動はしていきます♪</p> 		
午前	すすせんべい お茶	ミニぼんえびせん お茶	揚げ棒せんべい お茶			
昼食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きゃべつの磯和え なめこのみそ汁 バナナ	ごはん さばの味噌煮 もやしとピーマンの胡麻和え 白菜の味噌汁 スイカ	ごはん 豆腐の味噌グラタン アスパラのおかか和え キャベツの味噌汁 パイン缶			
午後	プリン ベジタブルせんべい 牛乳	クロワッサン 牛乳	サターアングギー バナナチップ 牛乳			

栄養価(月平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	498kcal	21.1g	16.3g	1.4g
以上児	592kcal	25.9g	19.6g	1.7g

※材料の都合により献立が変更になる場合があります。

※柑橘類はその時期の旬の柑橘類の果物を出します。

※午後おやつの下線おやつはわくすくどんのみ食べます。

※毎週月曜日わくすくどんは、噛む力をつけるためにカミカミおやつ(小魚、するめ、昆布、バナナチップなどのかたい食べ物)を食べます。

