



日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子を ととのえる
1	水	むぎちゃ おかし	ごはん	ぶたにくしょうがやき、もやしのあますあえ ベビーパイン、むぎちゃ	ぎゅうにゅう じゃがいもこぶきに	豚肉、卵 牛乳	米、油、三温糖 ごま油、じゃが芋	玉ねぎ、もやし、きゅうり 人参、パイン
2	木	むぎちゃ くだもの	うめほし ごはん	とりにくのソテーのりふうみ、むぎちゃ あげやさいのサラダ、ひややっこ	むぎちゃ、ヨーグルト たねなしブルー	鶏肉、海苔、豆腐 ヨーグルト	米、油、三温糖	梅干し、かぼちゃ、茄子 いんげん、ブルー
3	金	むぎちゃ ヨーグルト	パン	さかなのレモンす、スパゲティサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ とうもろこし、チーズ	魚切り身、ハム 牛乳、チーズ	パン、片栗粉、油、三温糖 スパゲティ、マヨネーズ	レモン、きゅうり、人参 玉葱、とうもろこし
4	土	むぎちゃ おかし	ごはん	カレー、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ウインナー、牛乳	米、じゃが芋 油	玉葱、人参、コーン きゅうり
6	月	むぎちゃ おかし	ごはん	なつやさいのドライカレー、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚挽肉、チーズ 牛乳	米、油	玉葱、茄子、トマト、ピーマン 干ぶどう、グリーンピース、きゅうり
7	火	むぎちゃ おかし	めん	たなばたそうめん、たなばたデザート むぎちゃ	ぎゅうにゅう セルフラップおにぎり	ハム、卵、チーズ 牛乳、わかめ	乾そうめん、油 米	きゅうり、人参
8	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さかなのしおこうじやき きりこんぶのもの、なすみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、切昆布 さつま揚げ、油揚げ、牛乳	米、油、ざらめ 米粉スティックケーキ	人参、えのき、小松菜 茄子、玉葱
9	木	むぎちゃ おかし	ごはん	やきにくライス、そくせきづけ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう パインクレープ	豚肉、ベーコン 牛乳	米、油、三温糖 米粉パインクレープ	りんご、玉葱、ピーマン きゃべつ、きゅうり、モロヘイヤ
10	金	むぎちゃ ヨーグルト	めん	ジャージャーめん、おくらいりおかかあえ くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう カステラ	豚挽肉、牛乳	中華生めん、油 三温糖、カステラ	きゅうり、玉葱、オクラ きゃべつ、人参、果物
11	土	むぎちゃ おかし	ごはん	ピラフ、スティックきゅうり、チーズ フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ベーコン、チーズ 牛乳	米、バター、油	コーン、玉葱、人参 ピーマン、きゅうり
13	月	むぎちゃ おかし	めん	なつやさいソースのスパゲティ スティックきゅうり、フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ベーコン、ウインナー 牛乳	スパゲティ、バター 油	玉葱、トマト、茄子 グリーンピース、ピーマン、きゅうり
14	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、なすのごまみそあえ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう くだもの	魚切り身、豆腐、わかめ かまぼこ、牛乳	米、三温糖	茄子、小松菜、さやいんげん 人参、葱、果物
15	水	むぎちゃ おかし	ごはん	ぶたにくしょうがやき、もやしのあますあえ ベビーパイン、むぎちゃ	ぎゅうにゅう じゃがいもこぶきに	豚肉、卵 牛乳	米、油、三温糖 ごま油、じゃが芋	玉ねぎ、もやし、きゅうり 人参、パイン
16	木	むぎちゃ おかし	ごはん	カレーピラフ、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、ベーコン	米、バター	人参、玉葱、グリーンピース コーン、きゅうり
17	金	むぎちゃ ヨーグルト	パン	さかなのレモンす、スパゲティサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ とうもろこし、チーズ	魚切り身、ハム 牛乳、チーズ	パン、片栗粉、油、三温糖 スパゲティ、マヨネーズ	レモン、きゅうり、人参 玉葱、とうもろこし
18	土	むぎちゃ おかし	ごはん	カレー、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ウインナー、牛乳	米、じゃが芋 油	玉葱、人参、コーン きゅうり
20	月			うみのひ				
21	火	むぎちゃ おかし	めん	ぶたしゃぶそうめん、ゆでやさい フルーツゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう チーズむしぼん	卵、豚肉、牛乳 豆乳、チーズ	乾そうめん、油 ドレッシング、蒸しパンミックス粉	キャベツ、人参 さやいんげん
22	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さかなのしおこうじやき きりこんぶのもの、なすみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、切昆布 さつま揚げ、油揚げ、牛乳	米、油、ざらめ 米粉スティックケーキ	人参、えのき、小松菜 茄子、玉葱
23	木	むぎちゃ おかし	ごはん	やきにくライス、そくせきづけ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう パインクレープ	豚肉、ベーコン 牛乳	米、油、三温糖 米粉パインクレープ	りんご、玉葱、ピーマン きゃべつ、きゅうり、モロヘイヤ
24	金	むぎちゃ ヨーグルト	めん	ジャージャーめん、おくらいりおかかあえ くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう カステラ	豚挽肉、牛乳	中華生めん、油 三温糖、カステラ	きゅうり、玉葱、オクラ きゃべつ、人参、果物
25	土	むぎちゃ おかし	ごはん	ピラフ、スティックきゅうり、チーズ フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ベーコン、チーズ 牛乳	米、バター、油	コーン、玉葱、人参 ピーマン、きゅうり
27	月	むぎちゃ おかし	めん	なつやさいソースのスパゲティ スティックきゅうり、フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ベーコン、ウインナー 牛乳	スパゲティ、バター 油	玉葱、トマト、茄子 グリーンピース、ピーマン、きゅうり
28	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、なすのごまみそあえ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう くだもの	魚切り身、豆腐、わかめ かまぼこ、牛乳	米、三温糖	茄子、小松菜、さやいんげん 人参、葱、果物
29	水	むぎちゃ おかし	めん	やきそば、ちゅうかきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ みそポテト	豚肉、牛乳	蒸し中華麺、油、三温糖 じゃが芋、小麦粉	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり
30	木	むぎちゃ くだもの	うめほし ごはん	とりにくのソテーのりふうみ、むぎちゃ あげやさいのサラダ、ひややっこ	むぎちゃ、ヨーグルト たねなしブルー	鶏肉、海苔、豆腐 ヨーグルト	米、油、三温糖	梅干し、かぼちゃ、茄子 いんげん、ブルー
31	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	マーボとうふ、スティックきゅうり フルーツゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	豆腐、豚挽肉 牛乳	米、油、三温糖 米粉スイートポテト	玉葱、にら、しめじ きゅうり

※土曜日14時閉園の保育園は午後のおやつのは提供はありません

※都合により献立を変更することがあります

3歳以上児（7月分平均）エネルギー535kcal、たんぱく質22.0g、脂質19.2g、カルシウム308mg、鉄3.0mg、ビタミンC42mg、食塩相当量2.1g

3歳未満児（7月分平均）エネルギー427kcal、たんぱく質16.6g、脂質13.4g、カルシウム211mg、鉄3.0mg、ビタミンC33mg、食塩相当量1.7g

いよいよ夏本番です



暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。日常の水分補給には水やカフェインを含まないお茶が適しています。食べ物にも水分は含まれているので食事を抜かずにしっかり食べることも大切です。

