



日 曜	きゅうしよく	こんだて	お や つ (上段:午前 下段:午後)	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1 火	ごはん 春巻き きゅうりゆかりあえ 肉じゃが	オレンジゼリー 牛乳 クリームせんべい	・春巻き・豚中肉カツ ・焼き竹輪 ・牛乳	・精白米・サラダ油 ・じゃがいも ・しらたき・三温糖	・きゅうり・人参・ゆかり粉・玉ねぎ	510kcal 17.2g	13.8g 1.3g	
2 水	ごはん ベーコンエッグ かぼちゃのサラダ 肉団子のスープ	野菜せんべい ソフールヨーグルト	・ベーコンエッグ ・ロースハム ・FM薄味肉だんご(8) ・ソフール元気ヨーグルト	・精白米・マヨネーズ ・野菜せんべい	・かぼちゃ・きゅうり・人参 ・キャベツ ・玉ねぎ・小松菜・しめじ	438kcal 14.2g	13.0g 1.3g	
3 木	ごはん ホキの天ぷら 青菜ともやしのおかかあえ かぼちゃとなすのみそ汁	バナナ ★バック麦茶 スイートラスク	・ホキの天ぷら・削り節 ・木綿豆腐 ・油揚げ・煮干し・みそ	・精白米・サラダ油・食パン ・バター ・三温糖	・小松菜・もやし・人参・かぼちゃ ・なす ・青ねぎ・バナナ	469kcal 15.1g	17.7g 1.4g	
4 金	ロールパン(卵なし) 焼きそば 夏野菜スープ ミニりんごゼリー	米菓(のり塩) バック牛乳 ゴーフレット	・豚コマ・ベーコン・牛乳	・ロールパン・蒸し中華麺 ・ごま油 ・のりせんべい・ゴーフレット	・人参・もやし・キャベツ・玉ねぎ ・ピーマン・竹の子・かぼちゃ ・なす・しめじ・葉ねぎ	412kcal 14.2g	14.7g 1.9g	
7 月	七夕そうめん お星さまハンバーグ ブロッコリー セタデザート	たなばた ござかなせんべい(朝) ヤクルト きらきら星のパフ	・鶏系たまご・ツナ ・なると ・煮干し ・鶏もも皮なしコマ ・お星さまハンバーグ	・そうめん・そうめん ・マヨネーズ ・小魚おこさませんべい	・みかん缶・人参・青ねぎ ・トマトケチャップ ・ブロッコリー	461kcal 17.3g	14.7g 2.2g	
8 火	ごはん 洋風卵とじ ポークシューマイ キャベツと青菜のおかかあえ	麦茶(朝) アンパンマンソフトせんべい バック牛乳 ホームパイ	・鶏もも皮なしコマ・牛乳 ・卵 ・ポークシューマイ ・削り節	・精白米・じゃがいも ・しらたき ・三温糖・ソフトせんべい	・玉ねぎ・人参・干しいたけ ・キャベツ ・小松菜	485kcal 18.5g	16.0g 1.1g	
9 水	ごはん かつおフライ ラタトゥイユ コンソメスープ	牛乳(朝) ビスコ 麦茶 サラダせんべい	・かつおフライ・ベーコン ・鶏もも皮なしコマ ・牛乳	・精白米・サラダ油 ・オリーブ油 ・じゃがいも・ビスコ	・なす・玉ねぎ・ズッキーニ・トマト ・黄ピーマン ・ホールトマト・トマトピューレ ・トマトケチャップ ・人参・しめじ・キャベツ・小松菜	416kcal 14.5g	9.3g 1.1g	
10 木	ごはん 野菜入り鶏つくね きゅうりとかまぼこのサラダ 具だくさん中華スープ	麦茶(朝) 揚げせんべい(塩) バック牛乳 クラッカー	・野菜入り鶏つくね ・わかめ ・煮しかまぼこ・豚コマ ・牛乳	・精白米・ごま油・じゃがいも	・もやし・人参・きゅうり・キャベツ ・にら ・長ねぎ	428kcal 16.2g	10.3g 2.2g	
11 金	夏野菜カレー マロニーサラダ(みかん) メロン	麦茶(朝) さつまいもぼんせん ヨーグルト	・ふたひき肉 ・スキムミルク ・ロースハム・ヨーグルト	・精白米・じゃがいも ・サラダ油 ・マロニー・いりごま・ごま油	・人参・なす・かぼちゃ・玉ねぎ ・ピーマン ・トマト・トマトケチャップ ・きゅうり・もやし・みかん缶・メロン	541kcal 15.5g	14.0g 2.4g	
14 月	ごはん さばの塩焼き 磯香あえ かき玉汁	牛乳(朝) 米菓(塩味) 牛乳 源氏パイ	・さばの塩焼き・焼き竹輪 ・きざみのり ・卵・煮干し・みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも・片栗粉 ・塩せんべい	・もやし・人参・小松菜・玉ねぎ ・にら	490kcal 26.1g	15.3g 1.3g	
15 火	ごはん オムレツ チンジャオロース 小松菜と豆腐のみそ汁	麦茶(朝) おやさいせんべい バック牛乳 豆乳ウエハース	・オムレツ・豚肉細切り ・油揚げ ・木綿豆腐・煮干し・みそ ・牛乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・野菜おこさませんべい	・赤ピーマン・人参・ピーマン ・たけのこ水煮 ・小松菜・大根	519kcal 18.4g	22.8g 1.7g	
16 水	ロールパン(卵なし) ハムカツ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳(朝) ござかなせんべい(朝) 麦茶 米菓(のり塩)	・ホークハムカツ ・ロースハム ・チーズ・ベーコン ・生クリーム ・牛乳	・ロールパン・サラダ油 ・じゃがいも	・キャベツ・きゅうり・人参 ・スイートコーン ・クリームコーン・玉ねぎ	452kcal 13.4g	19.2g 2.5g	
17 木	ごはん 野菜いろいろ肉団子 こまつナサラダ ミネストローネ(マカロニ)	麦茶(朝) ミニサラダせんべい ★フルーツヨーグルト	・野菜いろいろ肉団子 ・ツナ ・ベーコン・ヨーグルト ・生クリーム	・精白米・マカロニ	・小松菜・もやし・人参 ・スイートコーン ・玉ねぎ・しめじ・セロリ・トマト ・キャベツ・バナナ・みかん缶・黄桃缶	466kcal 13.6g	9.1g 1.2g	
18 金	わかめごはん 鶏肉のレモンソース ブロッコリーともやしのおかかあえ ふわふわ卵スープ ミニピーチゼリー	お誕生会 米菓(のり塩) ミルージュ ぱりぱりポテト	・鶏もも肉切り身・削り節 ・卵 ・牛乳・ベーコン ・粉チーズ ・ミルージュ	・精白米・片栗粉・サラダ油 ・三温糖 ・パン粉	・わかめごはんの素・レモン果汁 ・ブロッコリー ・もやし・人参・スイートコーン ・玉ねぎ ・小松菜・ミニピーチゼリー	515kcal 19.4g	15.2g 2.1g	
22 火	ごはん かぼちゃコロッケ 冷しゃぶサラダ すまし汁(わかめ)	麦茶(朝) ビスコ ミルクよーかん	・ふたひき肉(赤肉)・みそ ・木綿豆腐 ・なると・わかめ ・ミルクよーかん	・精白米・サラダ油・三温糖 ・すりごま ・しらたき	・かぼちゃコロッケ・キャベツ・人参 ・もやし ・きゅうり・青ねぎ・えのきたけ	468kcal 15.4g	11.4g 1.1g	
23 水	ごはん 豚肉となすのみそ炒め マロニースープ わかめとじゃこの佃煮	牛乳(朝) ホームパイ 麦茶 キラキラあられ(あまから)	・豚コマ・みそ ・ふたひき肉 ・ちりめんじゃこ・削り節 ・牛乳	・精白米・ごま油・マロニー ・いりごま ・三温糖	・なす・玉ねぎ・人参・ピーマン ・しょうが ・にんにく・えのきたけ・もやし ・にら ・わかめごはんの素	406kcal 14.9g	11.3g 2.5g	
24 木	ごはん 鮭の照り焼き 切干大根サラダ 夏野菜豆乳みそ汁	麦茶(朝) ミニサラダせんべい ★バック牛乳 とうもろこしのカップケーキ	・鮭の照り焼き・ツナ ・調整豆乳 ・油揚げ・木綿豆腐・みそ ・牛乳 ・卵	・精白米 ・ホットケーキミックス ・バター・三温糖	・切干しいたけ・人参・キャベツ・人参 ・きゅうり ・かぼちゃ・なす・えのきたけ ・青ねぎ ・クリームコーン・スイートコーン	508kcal 25.8g	13.2g 2.5g	
25 金	ガバオライス たまごスープ オレンジ	麦茶(朝) ビスケット バック牛乳 ねじねじせんべい	・油揚げ・鶏ひき肉 ・ふたひき肉 ・卵・牛乳	・精白米・じゃがいも・片栗粉 ・赤ピーマン ・黄ピーマン・にら・しいたけ ・きよみ	・人参・玉ねぎ・ピーマン ・赤ピーマン ・黄ピーマン・にら・しいたけ ・きよみ	536kcal 23.9g	19.4g 2.7g	
28 月	ごはん イワシのうめ煮 海藻サラダ にら玉汁(みそ)	牛乳(朝) ソフトせんべい 幼児りんごジュース ミレービスケット	・イワシの梅煮・わかめ ・卵 ・煮干し・みそ・牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・じゃがいも	・きゅうり・キャベツ・人参 ・スイートコーン ・みかん缶・にら・玉ねぎ ・りんごジュース	506kcal 16.2g	15.3g 1.7g	
29 火	ごはん 厚焼きたまご マーボーなす 中華スープ(豆腐)	麦茶(朝) さつまいもぼんせん バック牛乳 クッキー	・厚焼きたまご ・ふたひき肉 ・みそ・木綿豆腐・わかめ ・牛乳	・精白米・三温糖・ごま油	・なす・しょうが・にんにく ・しいたけ ・長ねぎ・人参・にら・玉ねぎ ・もやし	459kcal 16.8g	14.3g 2.1g	
30 水	ごはん 鶏肉と竹輪の甘辛煮 具だくさんしょうゆ汁 バナナ	牛乳 くだものビスケット バック麦茶 キラキラあられ(青のりしょうゆ)	・鶏もも肉角切りころ15g ・焼き竹輪・豚コマ ・木綿豆腐 ・煮干し・牛乳	・精白米・片栗粉・サラダ油 ・三温糖 ・いりごま・しらたき	・しょうが・トマトケチャップ ・青ねぎ ・人参・大根・なす・えのきたけ ・バナナ	498kcal 18.5g	16.1g 1.3g	
31 木	鮭おにぎり 豆腐の包み焼 マカロニサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	おやさいせんべい バック牛乳 米菓(塩味)	・豆腐の包み焼 ・ロースハム・牛乳 ・わかめ・木綿豆腐 ・油揚げ・煮干し・みそ	・鮭おにぎり・マカロニ ・マヨネーズ	・きゅうり・人参・キャベツ ・スイートコーン ・長ねぎ・えのきたけ	445kcal 20.2g	16.9g 2.4g	