

| 日<br>曜  | 献立名  | おやつ<br>午後<br>午前             | 栄養価  | 日<br>曜   | 献立名  | おやつ<br>午後<br>午前                                      | 栄養価  |
|---------|--|-----------------------------|--|--|--|--|--|
| 1<br>月  | ごはん<br>もやしとハムのスープ<br>マーボー豆腐<br>ひじきコーン<br>バナナ                             | 飲むヨーグルト<br>せんべい             | エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 11.3 g<br>食塩相 1.4 g | 18<br>木  | わかめごはん<br>冷やしうどん<br>鶏肉の朝鮮焼<br>野菜のさっぱり和え<br>すいか                       | シューアイス<br>ジョア（飲むヨーグルト）                               | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 7.8 g<br>食塩相 2.6 g  |
| 2<br>火  | ごはん<br>生揚げとじゃがいものみそ汁<br>紅鯉焼<br>小松菜とちくわのり和え<br>ミニももゼリー                    | 麦茶<br>かおりおにぎり               | エネルギー 457 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂質 8.4 g<br>食塩相 1.5 g  | 19<br>金  | ごはん<br>マカロニスープ<br>豚肉の生姜炒め<br>ほうれん草納豆<br>ヨーグルト                        | 麦茶<br>とうもろこし<br>牛乳<br>クッキー                           | エネルギー 469 kcal<br>たんぱく質 23.5 g<br>脂質 11.0 g<br>食塩相 1.3 g |
| 3<br>水  | ごはん<br>わかめの春雨スープ<br>マカロニのトマト煮<br>ツナ人参そぼろ<br>バナナ                          | 牛乳<br>チーズスティックパン<br>（卵不使用）  | エネルギー 587 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂質 20.9 g<br>食塩相 2.1 g | 20<br>土  | ごはん<br>豆腐とじゃがいものみそ汁<br>紅鯉焼<br>野菜ののり和え<br>バナナ                         | プリン（卵不使用）<br>牛乳<br>せんべい                              | エネルギー 441 kcal<br>たんぱく質 27.0 g<br>脂質 9.8 g<br>食塩相 1.5 g  |
| 4<br>木  | ごはん<br>小松菜のすまし汁<br>星型コロッケ（卵不使用）<br>大豆サラダ<br>オレンジ<br>のりふりかけ（卵不使用）         | 牛乳<br>プチシュークリーム             | エネルギー 454 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂質 16.6 g<br>食塩相 1.5 g | 22<br>月  | ごはん<br>生揚げのみそ汁<br>ひき肉と麩の炒り煮<br>ごまきゅうり<br>ミニオレンジゼリー<br>ゆかりふりかけ（卵不使用）  | 牛乳<br>米粉のバナナスティックケーキ<br>（卵不使用）<br>牛乳<br>せんべい         | エネルギー 460 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂質 15.3 g<br>食塩相 1.8 g |
| 5<br>金  | 鮭菜ごはん<br>七夕そうめん<br>タンドリーチキン<br>すきこんぶサラダ<br>七夕三色ゼリー（卵不使用）<br>【メロン、豆乳、レモン】 | 米粉のみかんクレープ<br>（卵不使用）        | エネルギー 468 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 7.7 g<br>食塩相 2.4 g  | 23<br>火  | わかめごはん<br>トマトわんたんスープ<br>鶏肉のから揚げ（卵不使用）<br>ツナとコーンのサラダ<br>バナナ           | ヤクルト<br>せんべい<br>牛乳<br>クッキー                           | エネルギー 501 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 12.5 g<br>食塩相 1.4 g |
| 6<br>土  | ごはん<br>じゃがいものみそ汁<br>炒り豆腐包み焼<br>野菜のカレーソテー<br>ヨーグルト<br>ゆかりふりかけ（卵不使用）       | 麦茶<br>わかめおにぎり               | エネルギー 496 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 11.0 g<br>食塩相 1.6 g | 24<br>水  | ごはん<br>夏野菜カレー<br>きゃべつの梅肉和え<br>メロン<br>麦茶                              | 牛乳<br>ブルーベリージャムサンド<br>（卵不使用）<br>牛乳<br>せんべい           | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 15.9 g<br>食塩相 2.0 g |
| 8<br>月  | ごはん<br>ポテトコーンスープ<br>鮭のしょうゆ焼<br>春雨の中華炒め<br>バナナ                            | 牛乳<br>米粉の豆乳プリンタルト<br>（卵不使用） | エネルギー 529 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 14.1 g<br>食塩相 1.5 g | 25<br>木  | ごはん<br>小松菜のスープ<br>豚肉のケチャップ炒め<br>しそ味ひじき<br>フルーツ野菜ゼリー<br>【りんご、かぼちゃ、人参】 | 牛乳<br>せんべい   | エネルギー 490 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂質 14.7 g<br>食塩相 1.6 g |
| 9<br>火  | ごはん<br>ひき肉カレー<br>ひじきのサラダ<br>ミニりんごゼリー<br>牛乳                               | フルーツヨーグルト和え<br>（バナナ、みかん）    | エネルギー 463 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂質 12.0 g<br>食塩相 1.4 g | 26<br>金  | ごはん<br>なすのみそ汁<br>鮭の照り揚げ<br>春雨サラダ<br>冷凍みかん                            | 麦茶<br>ゆかりおにぎり<br>牛乳<br>クッキー                          | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂質 11.5 g<br>食塩相 1.9 g |
| 10<br>水 | わかめごはん<br>わんたんスープ<br>星型ポテト（卵不使用）<br>ちくわサラダ<br>オレンジ                       | 牛乳<br>ピザトースト<br>（卵不使用）      | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂質 19.9 g<br>食塩相 1.6 g | 27<br>土  | ごはん<br>ほうれん草のみそ汁<br>肉団子甘酢あん（卵不使用）<br>フレンチサラダ<br>バナナ                  | 牛乳<br>フルーツゼリー和え<br>（みかん、パイナップル、ぶどうゼリー）<br>牛乳<br>せんべい | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 14.8 g<br>脂質 10.9 g<br>食塩相 1.4 g |
| 11<br>木 | ごはん<br>生揚げとわかめのみそ汁<br>ベーコン玉子巻き<br>小松菜とハムの炒め物<br>ヨーグルト<br>おかかふりかけ（卵不使用）   | 麦茶<br>鮭菜おにぎり                | エネルギー 494 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂質 12.6 g<br>食塩相 1.7 g | 29<br>月  | ごはん<br>野菜スープ<br>鶏肉の梅みそ焼<br>なすのなべやき<br>ヨーグルト                          | アップルキャロットジュース<br>せんべい<br>牛乳<br>クッキー                  | エネルギー 441 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂質 7.4 g<br>食塩相 1.6 g  |
| 12<br>金 | ごはん<br>えのきのスープ<br>五目焼きそば<br>しそ味ひじき<br>バナナ                                | ももゼリー                       | エネルギー 435 kcal<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂質 6.4 g<br>食塩相 1.6 g  | 30<br>火  | ごはん<br>もやしのみそ汁<br>きゃべつメンチカツ（卵不使用）<br>ほうれん草とツナのり和え<br>すいか             | もものフルーチェ<br>牛乳<br>せんべい                               | エネルギー 466 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 14.9 g<br>食塩相 1.7 g |
| 13<br>土 | ごはん<br>きゃべつのスープ<br>五目煮<br>のり納豆<br>ミルクプリン（卵不使用）                           | 牛乳<br>米粉のいちごクレープ<br>（卵不使用）  | エネルギー 506 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂質 18.5 g<br>食塩相 1.4 g | 31<br>水  | ごはん<br>わかめスープ<br>ミートボールスパゲティ<br>（ミートボール：卵不使用）<br>オクラチーズ納豆<br>メロン     | 麦茶<br>ひじきおにぎり<br>牛乳<br>せんべい                          | エネルギー 514 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 12.0 g<br>食塩相 1.7 g |
| 16<br>火 | ごはん<br>焼き麩のすまし汁<br>鮭の西京焼<br>スパゲティ野菜ソテー<br>オレンジ                           | 麦茶<br>コーンわかめおにぎり            | エネルギー 459 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂質 9.0 g<br>食塩相 1.4 g  | <p>&lt;今月の特別献立&gt;<br/>5日（金）七夕献立<br/>18日（木）誕生会<br/>24日（水）鶴岡のめぐみ<br/>産直から 玉ねぎ、かぼちゃ、じゃがいも、きゅうり<br/>メロン、ブルーベリージャム が届きます。<br/>★都合により献立が変更になることもあります。</p> <p>【お願い】<br/>保育園では食物アレルギー対応として、家庭で食べたことのない食品は給食で提供しないこととしています。家庭で未経験の食品が給食の献立表にあった場合や、アレルギー等の症状があった場合は、早めに保育園にお知らせください。</p> |  |  |  |
| 17<br>水 | ごはん<br>オニオンスープ<br>麩カツ（卵不使用）<br>中華サラダ<br>バナナ<br>ゆかりふりかけ（卵不使用）             | 牛乳<br>ラスク（卵不使用）             | エネルギー 579 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂質 20.9 g<br>食塩相 1.5 g |  |  |  |  |