

| 日曜 | 曜 | 0歳児<br>午前おやつ | 昼食                                                | 午後<br>おやつ                   | さいの食品                            | あかの食品                    | みどりの食品                                                  | 乳Kcal / g<br>幼Kcal / g |
|----|---|--------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------|
|    |   |              |                                                   |                             | 熱力となる                            | 血・肉・骨となる                 | 身体の調子を整える                                               |                        |
| 1  | 火 | 菓子茶          | 白いコロコロパン、チキンのハニートラップ、フレンチサラダ、かぶのスープ、果物（オレンジ）      | ガーリックライス茶                   | こめ、はちみつ、とうもろこし、パン、マーガリン          | 鶏肉、ツナ、ウインナー、ベーコン         | にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぶ、かぶの葉、パセリ、オレンジ                    | 444/15.0<br>554/18.7   |
| 2  | 水 | 菓子茶          | ご飯、さわらの香り焼き、ひじきの炒り煮、かぼちゃの味噌汁、果物（りんご）              | 焼きそば茶                       | こめ、中華麺                           | さわら、ひじき、さつまいも、豚肉         | たまねぎ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、かぼちゃ、キャベツ、もやし、りんご                  | 422/15.8<br>528/19.8   |
| 3  | 木 | 菓子牛乳         | もやしあんかけラーメン、だいこんサラダ、ヨーグルト、果物（オレンジ）                | スイートポテト牛乳                   | 中華麺、さつまいも、マーガリン                  | 牛乳、豆乳クリーム、豚肉、ヨーグルト       | もやし、キャベツ、にら、しめじ、たまねぎ、にんじん、しょうが、だいこん、きゅうり、オレンジ           | 429/15.4<br>536/19.3   |
| 4  | 金 | 菓子茶          | ご飯、鶏の照り焼き、白和え、なすと油揚げの味噌汁、果物（バナナ）                  | シュガートースト茶                   | こめ、パン、マーガリン、ごま                   | 鶏肉、豆腐、油揚げ                | 糸こんにゃく、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、なす、たまねぎ、バナナ                     | 419/15.3<br>524/19.2   |
| 5  | 土 | 菓子牛乳         | 鶏にゅうめん、ツナポテト、ヨーグルト、果物                             | 野菜スティック茶                    | そうめん、じゃがいも                       | 鶏肉、ツナ、ヨーグルト              | 乾しいたけ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ピーマン、たまねぎ、果物                       | 428/14.0<br>534/17.5   |
| 7  | 月 | 菓子茶          | 《七夕献立》<br>セタカレー、中華きゅうり、ワンタンスープ、果物（オレンジ）           | 乳児：セタキラキラゼリー<br>幼児：索餅（卵使用）茶 | こめ、ワンタンの皮、とうもろこし、薄力粉、白玉粉         | 豚肉、ベーコン、卵、牛乳             | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、はくさい、りんご、オレンジ              | 426/12.4<br>567/15.6   |
| 8  | 火 | 菓子牛乳         | 黒糖パン、鮭のマヨネーズ焼き、花野菜ソテー、夏野菜スープ、牛乳、果物（バナナ）           | 米粉の千チミ茶                     | パン、米粉、ごま                         | 鮭、ハム、鶏肉、牛乳、ウインナー         | たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんじん、フロccoli、カリフラワー、オクラ、トマト、にら、もやし、バナナ | 419/18.3<br>523/22.9   |
| 9  | 水 | 菓子牛乳         | ゆかりご飯、鶏肉の味噌漬焼、ほうれんそうサラダ、のっぺい汁、果物（りんご）             | 黒みつクッキー牛乳                   | こめ、とうもろこし、里芋、薄力粉、マーガリン、黒みつ       | 鶏肉、ハム、ちくわ、牛乳             | ほうれんそう、にんじん、えのき、しめじ、たまねぎ、だいこん、乾しいたけ、ねぎ、りんご              | 424/15.0<br>529/18.7   |
| 10 | 木 | 菓子牛乳         | ほうとう風うどん、ハスの天ぷら、ヨーグルト、果物（バナナ）                     | 《誕生会》<br>☆レモンケーキ茶           | うどん、薄力粉                          | 鶏肉、ヨーグルト、豆乳、油揚げ          | しめじ、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、ねぎ、だいこん、れんこん、レモン、バナナ                 | 418/14.5<br>522/18.2   |
| 11 | 金 | 菓子茶          | ご飯、鶏のから揚げ、炒めコーンナムル、冬瓜とモロヘイヤの味噌汁、果物（りんご）           | マカロニきなこ<br>かみかみ昆布牛乳         | こめ、マカロニ、とうもろこし、ごま                | 鶏肉、ハム、昆布、きなこ、牛乳          | しょうが、にんじん、ごま、もやし、冬瓜、たまねぎ、モロヘイヤ、りんご                      | 441/16.2<br>551/20.3   |
| 12 | 土 | 菓子茶          | ベーコンスパゲッティ、ポトフ、ヨーグルト、果物                           | ハニートースト牛乳                   | スパゲッティ、パン、じゃが芋、マーガリン、はちみつ、とうもろこし | ベーコン、ウインナー、ヨーグルト         | たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、さやいんげん、果物                          | 446/12.9<br>557/16.1   |
| 14 | 月 | 菓子牛乳         | ご飯、豚肉の甘酢ソテー、はくさいのおかか和え、かぶの味噌汁、果物（バナナ）             | おさつスティック茶                   | こめ、さつまいも、マーガリン                   | 豚肉、油揚げ、かつお節              | たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、はくさい、にんじん、かぶ、かぶの葉、バナナ                   | 430/12.4<br>537/15.5   |
| 15 | 火 | 菓子茶          | 食パン、鶏肉のパン粉焼き、キュービックベジタブル、スキニーニのサマースープ、牛乳、果物（オレンジ） | わかめしらす<br>おにぎり茶             | こめ、パン、ごま、パン粉、とうもろこし              | 鶏肉、ハム、ベーコン、牛乳、しらす、わかめ    | にんにく、さやいんげん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、パセリ、スキニーニ、オレンジ               | 442/18.3<br>552/22.8   |
| 16 | 水 | 菓子茶          | ご飯、メカジキの煮付け、切干だいこんの炒め煮、田舎汁、果物（りんご）                | 麺のラスク牛乳                     | こめ、麺、マーガリン                       | メカジキ、さつまいも、鶏肉、牛乳         | 切干だいこん、にんじん、さやえんどう、ごぼう、かぼちゃ、しめじ、ねぎ、りんご                  | 436/15.6<br>544/19.5   |
| 17 | 木 | 菓子牛乳         | ミートソーススパゲッティ、お芋のコロコロサラダ、コンソメスープ、果物（オレンジ）          | フルーツポンチ茶                    | スパゲッティ、マーガリン、薄力粉、さつまいも、じゃが芋      | 豚肉、ハム、ベーコン               | たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、みかん缶、バナナ、りんご、オレンジ       | 424/8.6<br>529/10.8    |
| 18 | 金 | 菓子牛乳         | ご飯、タラのカレーマヨ焼き、フロccoliの中華和え、はくさいの味噌汁、果物（バナナ）       | ココアの蒸しパン茶                   | こめ、薄力粉、ココア、はるさめ                  | タラ、ハム、豆乳                 | たまねぎ、パセリ、にんじん、もやし、フロccoli、はくさい、ねぎ、えのき、バナナ               | 422/14.9<br>526/18.6   |
| 19 | 土 | 菓子牛乳         | 豚しゃぶそうめん、かぼちゃと厚揚げの煮物、ヨーグルト、果物                     | ツナおにぎり茶                     | そうめん、こめ                          | 豚肉、厚揚げ、ヨーグルト、ツナ          | 乾しいたけ、にんじん、ねぎ、オクラ、かぼちゃ、果物                               | 420/15.6<br>525/19.6   |
| 22 | 火 | 菓子茶          | ガーリックトースト、サバの竜田揚げ、わかめサラダ、パスタスープ、牛乳、果物（オレンジ）       | 五平もち<br>かみかみ昆布茶             | パン、マーガリン、マカロニ、こめ、もちごめ、ごま         | サバ、わかめ、ハム、ベーコン、牛乳        | にんにく、パセリ、しょうが、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、オレンジ                   | 454/18.1<br>566/22.6   |
| 23 | 水 | 菓子牛乳         | ご飯、麻婆豆腐、こんにゃくともやしのナムル風、青菜のスープ、果物（りんご）             | じゃこチップス牛乳                   | こめ、ごま、ぎょうざの皮                     | しらす、豚肉、豆腐、ベーコン、青のり、牛乳    | ねぎ、にんじん、にら、しいたけ、しょうが、糸こんにゃく、もやし、にんにく、チンゲン菜、えのき、りんご      | 426/15.5<br>530/19.4   |
| 24 | 木 | 菓子茶          | 冷やし中華、チャンフルー、ヨーグルト、果物（オレンジ）                       | ホットドッグ牛乳                    | 中華麺、パン                           | ヨーグルト、わかめ、豚肉、豆腐、ウインナー、牛乳 | きゅうり、トマト、ゴーヤ、にんじん、たまねぎ、にら、もやし、オレンジ                      | 475/21.7<br>593/27.2   |
| 25 | 金 | 菓子茶          | えだまめご飯、鶏肉のカリカリ焼き、ビーフンソテー、なめこの味噌汁、果物（バナナ）          | 豆乳フリン茶                      | こめ、コーンフレーク、ビーフン                  | 鶏肉、豚肉、豆乳、きなこ             | キャベツ、しめじ、にんじん、黄ピーマン、ほうれんそう、えだまめ、なめこ、だいこん、バナナ            | 432/15.0<br>540/18.8   |
| 26 | 土 | 菓子牛乳         | きのこスパゲッティ、ミネストローネ、ヨーグルト、果物                        | ジャムサンド牛乳                    | スパゲッティ、じゃが芋、パン、マーガリン             | 牛乳、ベーコン、ウインナー、ヨーグルト、牛乳   | たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、えのき、キャベツ、果物                          | 426/12.0<br>532/15.0   |
| 28 | 月 | 菓子牛乳         | ご飯、豚じゃが、きゅうりの酢の物、オクラの味噌汁、果物（りんご）                  | とうもろこし<br>ミレービスケット茶         | こめ、うどん、じゃが芋、とうもろこし               | 豚肉、わかめ、豆腐                | たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ねぎ、えのき、きゅうり、もやし、オクラ、りんご                | 433/13.5<br>541/16.8   |
| 29 | 火 | 菓子茶          | 食パン、鶏肉のマーマレード煮、はるさめ炒め、きのこスープ、牛乳、果物（バナナ）           | 焼うどん茶                       | パン、うどん、はるさめ、とうもろこし               | 鶏肉、豚肉、ハム、ウインナー、牛乳、かつお節   | にんにく、にんじん、さやいんげん、しめじ、えのき、しいたけ、ねぎ、はくさい、たまねぎ、ピーマン、バナナ     | 441/17.6<br>551/22.0   |
| 30 | 水 | 菓子茶          | ご飯、アジの南蛮漬、キャベツのごま和え、麺の味噌汁、果物（オレンジ）                | メーフルケーキ（卵使用）茶               | こめ、薄力粉、麺、マーガリン、ごま、メーフルシロップ       | アジ、卵、豆乳                  | にんじん、たまねぎ、セロリ、もやし、キャベツ、みつば、オレンジ                         | 448/14.2<br>560/17.8   |
| 31 | 木 | 菓子茶          | ちゃんぽんめん、ハスのサラダ、ヨーグルト、果物（りんご）                      | かぼちゃの<br>ドーナツ牛乳             | 中華麺、薄力粉、マーガリン、ごま                 | 牛乳、豚肉、かまぼこ、ベーコン、ヨーグルト、豆乳 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、ねぎ、れんこん、きゅうり、かぼちゃ、りんご               | 439/16.9<br>547/21.2   |

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「赤ちゃんせんべい」「野菜スティック」「紫芋チップ」のいずれかで提供致します。

※おやつに昆布について …………… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。

※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジのいずれかで提供致します。

※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。



《お知らせ》

◇地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。

◇食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。

◇ 7日（月） おやつ 乳児はセタキラキラゼリー、幼児は索餅の提供となります。

◇28日（月） おやつ ミレービスケット

⇒0歳児クラスは紫芋チップでの提供となります。

《新メニュー》

10日（木） おやつ レモンケーキ

☆献立は都合により変更する場合があります。

|                   |        |         |           |        |         |
|-------------------|--------|---------|-----------|--------|---------|
| 今年度後期<br>献立<br>目標 | カロリー   | たんぱく質   | 今月の<br>平均 | カロリー   | たんぱく質   |
|                   | 乳児 460 | 乳児 17.0 |           | 乳児 434 | 乳児 15.1 |
|                   | 幼児 570 | 幼児 20.0 |           | 幼児 543 | 幼児 19.0 |

