

日	曜	0歳児 午前おやつ	昼 食	午後 おやつ	さいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	水	菓子茶	ご飯、鶏の照り焼き、ほうれんそうサラダ、 なすと油揚げの味噌汁、果物（バナナ）	スイートポテト 牛乳	さつま芋、こめ、 マーガリン、 とうもろこし	牛乳、鶏肉、 ハム、油揚げ、 豆乳クリーム	ほうれんそう、しめじ、 えのき、たまねぎ、にんじん、 なす、バナナ	460/15.5 574/19.4
2	木	菓子茶	もやしあんかけラーメン、かぼちゃのサラダ、 ヨーグルト、果物（オレンジ）	乳児：サモサ 幼児：素餅（卵使用） 牛乳	中華麺、じゃが芋、 ぎょうざの皮、 白玉粉、薄力粉	豚肉、ベーコン、卵、 ヨーグルト、牛乳	かぼちゃ、もやし、キャベツ、 にら、たまねぎ、にんじん、しめじ、 しょうが、きゅうり、オレンジ	431/18.4 539/23.1
3	金	菓子茶	ご飯、さわらのねぎ味噌焼き、 刻み昆布の炒り煮、 具沢山汁、果物（バナナ）	ナポリタン 茶	こめ、ごま、 スパゲッティ	ベーコン、さわら、 昆布、大豆、豆腐、 さつま揚げ、鶏肉	ねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、 ほうれんそう、さやいんげん、 たまねぎ、ピーマン、バナナ	434/17.4 541/21.8
4	土	菓子茶	★ちゃんこ風うどん、ジャーマンポテト、 ヨーグルト、果物	ガーリックトースト 牛乳	うどん、じゃが芋、 パン、マーガリン	牛乳、鶏肉、 ベーコン、 ヨーグルト	だいこん、はくさい、にんじん、 にんにく、しょうが、ピーマン、 たまねぎ、パセリ、果物	477/18.3 596/22.9
6	月	菓子牛乳	ぶた丼、米粉のマカロニサラダ、 青菜のスープ、果物（オレンジ）	フライドポテト 茶	じゃが芋、こめ、 米粉のマカロニ	ハム、豚肉、 ベーコン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 千ゲン菜、えのき、ねぎ、 しょうが、オレンジ	429/14.0 535/17.5
7	火	菓子茶	＜七夕献立＞ お星さまご飯、鶏のからあげ、フロッコリー炒め、 オクラのスープ、果物（バナナ）	ツナトースト 牛乳	こめ、パン	のり、ハム、 鶏肉、ウインナー、 ツナ、牛乳	パセリ、しょうが、フロッコリー、 にんじん、オクラ、ねぎ、 えのき、たまねぎ、バナナ	469/17.6 584/22.1
8	水	菓子茶	ご飯、鮭の塩焼き、白和え、 じゃが芋の味噌汁、果物（りんご）	黒糖クッキー 牛乳	こめ、薄力粉、ごま、 じゃが芋、マーガリン	鮭、豆腐、 わかめ、牛乳	糸こんにゃく、にんじん、 しいたけ、ほうれんそう、 たまねぎ、りんご	436/16.5 544/20.7
9	木	菓子茶	ほうとう風うどん、だいこんサラダ、 ヨーグルト、果物（バナナ）	＜誕生会＞ レモンケーキ 牛乳	うどん、薄力粉	鶏肉、ヨーグルト、 豆乳、牛乳、 油揚げ	にんじん、しめじ、しいたけ、 かぼちゃ、ねぎ、だいこん、 きゅうり、レモン、バナナ	435/16.0 543/20.1
10	金	菓子牛乳	★とうもろこしご飯、鶏ごま風味焼き、 ビーフンソー、 冬瓜とモロヘイヤの味噌汁、果物（りんご）	マカロニきなこ かみかみ昆布 牛乳	こめ、ごま、 ビーフン、マカロニ、 とうもろこし	鶏肉、豚肉、昆布、 きなこ、牛乳	しめじ、にんじん、黄ピーマン、 とうがん、モロヘイヤ、 キャベツ、たまねぎ、りんご	430/16.1 537/20.1
11	土	菓子茶	きのこスパゲッティ、ポトフ、 ヨーグルト、果物	野菜スティック 牛乳	スパゲッティ、 じゃが芋、 マーガリン	ベーコン、 ウインナー、 ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、 しめじ、えのき、エリンギ、 さやいんげん、果物	440/11.1 550/13.9
13	月	菓子茶	ご飯、豚じゃが、ほうれんそうののり和え、 厚揚げの味噌汁、果物（バナナ）	長芋の千切ミ 茶	こめ、じゃが芋、 薄力粉、長芋、ごま	豚肉、のり、 厚揚げ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、 ほうれんそう、えのき、わけぎ、 まいだけ、にら、バナナ	431/14.8 537/18.5
14	火	菓子牛乳	コッペパン、メカジキのバーベキュー、 キュービックベジタブル、 パスタスープ、牛乳、果物（オレンジ）	五平もち 茶	パン、とうもろこし、 こめ、もちごめ、 マカロニ、薄力粉、ごま	メカジキ、ハム、 ベーコン、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 さやいんげん、オレンジ	431/18.1 538/22.6
15	水	菓子茶	ご飯、鶏肉の味噌漬け焼き、 切干だいこんの炒め煮、 なめこのすまし汁、果物（りんご）	揚げパン 牛乳	こめ、パン	鶏肉、さつま揚げ、 牛乳	切干だいこん、にんじん、 さやえんどう、なめこ、 かぶ、かぶの葉、りんご	457/15.6 570/19.5
16	木	菓子茶	ミートソーススパゲティ、 お芋のコロコロサラダ、 コンソメスープ、果物（オレンジ）	麩のラスク 牛乳	スパゲッティ、薄力粉、 じゃが芋、さつま芋、 マーガリン、麩	豚肉、ハム、 ベーコン、牛乳	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、オレンジ	456/12.1 569/15.1
17	金	菓子茶	ご飯、サバの竜田揚げ、 ささみとわかめのごま酢和え、 はくさいの味噌汁、果物（バナナ）	甘納豆の蒸しパン 牛乳	こめ、薄力粉、ごま、 マーガリン	サバ、鶏肉、 わかめ、豆乳、 甘納豆、牛乳	しょうが、きゅうり、 にんじん、はくさい、ねぎ、 えのき、抹茶、バナナ	469/19.0 585/23.8
18	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、ツナ、 厚揚げ、ヨーグルト	乾しいたけ、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、オクラ、かぼちゃ、果物	420/15.6 525/19.6
21	火	菓子茶	食パン、鶏肉のマーマレード煮、 はるさめサラダ、スッキーニのサマースープ、 牛乳、果物（オレンジ）	アメリカンボール 茶	パン、はるさめ、 さつま芋、薄力粉	ツナ、ベーコン、 牛乳、ウインナー、 鶏肉、豆乳	にんにく、きゅうり、にんじん、 スッキーニ、トマト、 たまねぎ、オレンジ	446/16.8 556/21.0
22	水	菓子茶	夏野菜カレー、中華きゅうり、 わかめスープ、果物（りんご）	じゃこチップ かみかみ昆布 茶	こめ、ぎょうざの皮	豚肉、ウインナー、 わかめ、しらす、 青のり、豆乳	たまねぎ、にんじん、なす、 かぼちゃ、ピーマン、にんにく、 しょうが、きゅうり、りんご	464/7.8 579/9.8
23	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）	ガーリックライス 茶	中華麺、こめ、 マーガリン、 とうもろこし	わかめ、豚肉、 ヨーグルト、 豆腐、ベーコン	きゅうり、トマト、ゴーヤ、 にんじん、たまねぎ、もやし、 にら、にんにく、パセリ、オレンジ	453/17.2 564/21.5
24	金	菓子牛乳	えだまめご飯、鶏肉のカリカリ焼き、 炒めコーンナムル、 だいこんの味噌汁、果物（バナナ）	豆乳フリン 茶	こめ、コーンフレーク、 とうもろこし、ごま	鶏肉、ハム、 豆乳、きなこ	えだまめ、にんじん、ごまつな、 もやし、だいこん、 えのき、みつば、バナナ	429/14.9 536/18.6
25	土	菓子牛乳	★あんかけスパゲティ、 フロッコリーときこのスープ、 ヨーグルト、果物	ハニートースト 牛乳	スパゲッティ、パン、 とうもろこし、 マーガリン、はちみつ	ベーコン、ウインナー、 ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、ピーマン、しめじ、 フロッコリー、 マッシュルーム、果物	420/11.8 524/14.7
27	月	菓子牛乳	ご飯、麻婆豆腐、 こんにゃくともやしのナムル風、 ワンタンスープ、果物（りんご）	とうもろこし 菓子 茶	こめ、ごま、 とうもろこし、 ワンタンの皮	豚肉、豆腐、 ベーコン	ねぎ、にんじん、にら、もやし、 たまねぎ、しいたけ、糸こんにゃく、 はくさい、しょうが、にんにく、りんご	425/14.7 529/18.4
28	火	菓子牛乳	コッペパン、タラのパン粉焼き、花野菜ソー、 夏野菜スープ、牛乳、果物（オレンジ）	こぎつねおにぎり 茶	パン、こめ、 パン粉	ハム、タラ、 鶏肉、牛乳、油揚げ	にんにく、パセリ、にんじん、ねぎ、 たまねぎ、カリフラワー、トマト、 フロッコリー、オクラ、オレンジ	421/19.7 526/24.6
29	水	菓子牛乳	ご飯、松風焼き、きゅうりの酢の物、 はんぺん汁、果物（バナナ）	焼うどん 茶	こめ、うどん、 パン粉、ごま	鶏肉、わかめ、 はんぺん、 豚肉、かつお節	ねぎ、えのき、きゅうり、 もやし、ごまつな、はくさい、 キャベツ、にんじん、ピーマン、バナナ	424/17.1 529/21.4
30	木	菓子牛乳	けんちんうどん、ハスのサラダ、 ヨーグルト、果物（りんご）	メーフルケーキ （卵使用） 牛乳	うどん、里芋、 薄力粉、マーガリン、 メーフルシロップ	鶏肉、卵、豆乳、 ヨーグルト、豆腐、 ベーコン、牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ、 だいこん、ほうれんそう、 れんこん、きゅうり、りんご	421/16.2 525/20.3
31	金	菓子茶	ご飯、アジの南蛮漬け、キャベツのごま和え、 麩の味噌汁、果物（オレンジ）	ホットドック 牛乳	こめ、パン、 ごま、麩	アジ、ウインナー、 牛乳	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	434/17.7 542/22.2

※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」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。
◇ 2日（木） おやつ 乳児くらクラスはサモサ、幼児クラスは素餅の提供となります。
◇27日（月） おやつ 菓子は乳児クラスは赤ちゃんせんべい、幼児クラスはミレービス
ケットの提供となります。
＜新メニュー＞
4日（土） ひる ちゃんこ風うどん
10日（金） ひる とうもろこしご飯



☆献立は都合により変更する場合があります。

今年度 目標	今月の平均		今月の平均	
	カロリーkcal	たんぱく質g	カロリーkcal	たんぱく質g
乳児	460	乳児 17.0	乳児 440	乳児 15.7
幼児	570	幼児 20.0	幼児 549	幼児 19.7

