

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 — 土 —	麦ごはん 鯖の塩焼き ポテト煮 ミニトマト 味噌けんちん汁	じゃがいも、米、小麦粉、押麦、三温糖、さといも、なたね油	牛乳、さば、調製豆乳(Ca)、木綿豆腐、豆みそ、きな粉	ミニトマト、はくさい、ねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん	しょうゆ、ヤマキだし、の素、食塩	くだもの 牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 200 mg
03 — 月 —	じゃこ入り納豆ごはん 凍り豆腐の中華炒め 鮭の粕汁 バナナ	米、ごま油、片栗粉、なたね油、三温糖	納豆、さけ(塩)、しらす干し、米みそ、油揚げ(油抜き)、凍り豆腐、かつお節	バナナ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、しめじ、ごぼう、焼きのり、にんにく	しょうゆ、酒かす(清酒)、酒、食塩	クッキー 番茶 アイスクリーム クラッカー	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.6 g カルシウム 101 mg
04 — 火 —	麦ごはん 味噌豚 南瓜煮 キャベツの甘酢和え ちゃんこ汁	じゃがいも、米、押麦、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉、無塩バター、豆みそ	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、はくさい、にら、にんにく	食酢(米酢)、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 じゃがバター	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.2 g カルシウム 175 mg
05 — 水 —	バターロール 鶏肉の唐揚げ風 バイクドポテト キャロットラペ わかめの中華スープ チーズ	じゃがいも、ロールパン、米、なたね油、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、さけ(塩)	にんじん、きゅうり、しめじ、ごまつな、えのき、ねぎ、りんご、干しぶどう、しょうが、わかめ(乾)、あおのり	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	ショア 牛乳 さけ菜飯	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.0 g カルシウム 262 mg
06 — 木 —	麦ごはん ほっけの開き ゆでとうもろこし しらすと野菜のおひたし みそ汁	米、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、ショートニング(製菓)、メープルシロップ	牛乳、ほっけ(開き干し)、調製豆乳(Ca)、おから、豆みそ、しらす干し	とうもろこし、ごまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ヤマキだし	くだもの 牛乳 おからケーキ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 296 mg
07 — 金 —	ハヤシライス ひじきとササミのサラダ ヨーグルト	米、三温糖、マヨドレ、ごま油、片栗粉、油	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、鶏ささみ、ごま	西瓜、玉葱、バナナ、人参、キャベツ、みかん缶、プロッコリー、しめじ、マッシュルーム、ひじき、レモン果汁	ごま油、しょうゆ、ウスターソース、食塩	小魚カップリング 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 269 mg
08 — 土 —	ナポリタン だいこんとツナの和え物 ガーリックスープ	食パン、なたね油、マヨドレ	牛乳、ツナ油漬缶、ウインナー、ベーコン	だいこん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、コーン缶、いちごジャム、ピーマン、マッシュルーム、にんじん、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 163 mg
10 — 月 —	あんかけ焼きそば さつま芋の味噌煮 五目スープ パイン缶	ゆで中華めん、さつまいも、ロールパン、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ	パイン缶、はくさい、バナナ、玉葱、人参、もやし、みかん缶、葱、莖、椎茸、筍(ゆで)、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	ビスケット 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.5 g カルシウム 199 mg
11 — 火 —	麦ごはん 小判焼き ピーマンの胡麻和え きんぴら みそ汁	米、白玉粉、押麦、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、米みそ、すりごま、油揚げ、豆みそ	ねぎ、ピーマン、だいこん、赤ピーマン、真ピーマン、ごぼう、れんこん、コーン缶、にんじん、カットわかめ、しそ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ヤマキだし	くだもの 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.4 g カルシウム 314 mg
12 — 水 —	麦ごはん ヘルシー鮭フライ 切干大根の煮物 茹でおくら すまし汁 味付小魚カップリング	米、コーンフロスト、押麦、小麦粉、パン粉、マヨドレ、なたね油、三温糖	牛乳、さけ、縮ごし豆腐、カルシウム&鉄ウェハース、味付き小魚カップリング、油揚げ(油抜き)	オクラ、にんじん、はくさい、えのき、切り干しだいこん、さやえんどう、干しいりだけ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩	ショア 牛乳 コーンフレーク Ca&鉄ウェハース	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 501 mg
13 — 木 —	ごはん 夏野菜カレー 春雨サラダ オレンジ	米、小麦粉、強力粉、グラニュー糖、ライオン(全粒粉)、小麦はいが、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏むね肉、無塩バター、卵、ハム、ごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、もやし、にんじん、トマト、なす、コーン缶、ズッキーニ	サンワールド カレー、食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 胚芽ビスケット	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.8 g カルシウム 178 mg
14 — 金 —	パンズ クリスピーチキン コールスローサラダ ミニトマト コーンスープ	強力粉、さつまいも、上新粉、小麦粉、なたね油、小麦粉、三温糖、ショートニング、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム	クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、万能ねぎ	しょうゆ、酢、食塩、ドライイースト、ヤマキだし	チーズ 牛乳 がね	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.0 g カルシウム 171 mg
15 — 土 —	麻婆丼 人参ともやしのナムル チキンスープ	米、片栗粉、米粉、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、こしあん(生)、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ、ごま	にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、えのき、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ、みりん	くだもの 牛乳 小豆のソフトクッキー	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 224 mg
18 — 火 —	元気納豆ごはん 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ 豚汁 ショア	米、さといも、油、片栗粉、なたね油	ショア、牛乳、こしあん(生)、納豆、鶏ひき肉、豚肉(もも)、豆みそ、しらす干し、かつお節	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、にら、オクラ、かんてん(粉)、しょうが	しょうゆ、みりん	クラッカー 牛乳 ようかん	エネルギー 501 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 12.5 g カルシウム 848 mg
19 — 水 —	麦ごはん ピーマンの肉詰め ミニトマト もやしのサラダ チキンスープ	米、しゅうまいの皮、押麦、はちみつ、パン粉、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、豆乳、ハム、ごま	たまねぎ、パイン缶、もやし、ピーマン、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、えのき、にんじん、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、本みりん、食酢(米酢)、ウイン(赤)、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ、ナツメグ	ショア 牛乳 パインの包み焼き	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.6 g カルシウム 190 mg

- 都合により献立変更になる場合があります。(掲示板をご覧ください。)
- 今月、乳児クラスの朝おやつ果物は
- バナナ・オレンジ・グレープフルーツ・すいか・メロンを使用予定です。
- ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。



日 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
20	麦ごはん あじの香草焼き ねばねば和え さつま芋の甘煮	みそ汁 乳酸菌飲料	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、押麦、パン粉、オリーブ油	牛乳、あじ、調製豆乳(Ca)、米みそ、油揚げ、かつお節	ビルクル、大根、葱、オクラ、干しぶどう、モロヘイヤ、人参、コーン缶、もやし、レモン果汁、カットわかめ、大根汁	かつお・昆布だし汁、ワイン(白)、しょうゆ、カレー粉、食塩、ヤマキだしの素、パセリ粉	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 10.9 g カルシウム 293 mg
21	ドッグロール 豚肉のアップルソース 炒めキャベツ 青のりポテト	ビーフンスープ	ロイヤルロール、じゃがいも、米、ビーフン、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、鶏ささみ、こま	キャベツ、りんご、にんじん、ねぎ、もやし、にら、しいたけ、しょうゆ、めんこい、あおのり	昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 ササミの混ぜごはん	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 172 mg
22	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 隠元とナスの胡麻和え 南瓜煮	けんちん汁	米、小麦粉、押麦、さといも、オリーブ油、三温糖、マヨドし、なたね油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ハム、すりこま、豆乳	かぼちゃ、なす、コーン缶、人参、白菜、大根、玉葱、ねぎ、ごぼう、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.8 g カルシウム 215 mg
24	麦ごはん かれの煮つけ ほうれん草の海苔酢あえ にんじんのうま煮	すまし汁 乾燥ブルーネ	米、押麦、三温糖、焼ふ、砂糖	牛乳、かれい、ツナ油漬缶	どうもろこし、ほうれん草、にんじん、えのき、ブルーネ(乾)、しめじ、ねぎ、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩	せんべい 牛乳 ゆでどうもろこし	エネルギー 468 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 10.0 g カルシウム 190 mg
25	和風パスタ 南瓜のマヨネーズ焼き もずくスープ みかん缶		スパゲティ、マッシュマロ、マヨドし、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、ベーコン、無塩バター、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、みかん缶、キャベツ、もずく、にんじん、えのき、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩、ヤマキだしの素、パセリ粉	ジョア 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 508 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 15.5 g カルシウム 186 mg
26	豚丼 ピーマンのツナ和え さつま汁 すいか		米、食パン、しらたき、さつまいも、ねりごま、砂糖、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、鶏むね肉、豆みそ、油揚げ	すいか、たまねぎ、ピーマン、にんじん、えのき、いちごジャム、だいこん、ねぎ、ごぼう、もやし、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん	ミルクチップ 牛乳 ジャムトースト	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.4 g カルシウム 199 mg
27	ごはん チキンカレー マカロニサラダ 野菜ジュース		米、じゃがいも、マカロニ、マヨドし、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、豆みそ	野菜ジュース、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)	カレー粉、食酢(米酢)、本みりん、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 チーズ 味噌きゅうり	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.7 g カルシウム 270 mg
28	トースト ポトフ じゃこ入りサラダ ミルクチップ		食パン、米、じゃがいも、ミルクチップ、ごま油、三温糖、黒砂糖	牛乳、ウインナー、しらす干し(半乾燥)、うなぎ蒲焼、ごま	大根、人参、玉葱、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、かぶ、もやし、コーン缶、セロリ、焼きのり	しょうゆ、食酢(米酢)、酒、無添加コンソメ、食塩、本みりん、ヤマキだしの素、パセリ粉	くだもの 牛乳 うなぎごはん	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 199 mg
29	焼きうどん ジャーマンポテト わかめスープ		茹でうどん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油、ショートニング(製菓)	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、ベーコン、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、ねぎ、えのき、干しぶどう、しいたけ、わかめ(乾)	しょうゆ、無添加コンソメ、食塩、ヤマキだしの素、パセリ粉	くだもの 牛乳 スコーン	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 196 mg
31	雌株納豆ごはん 凍り豆腐の煮物 三平汁		米、水あめ、じゃがいも、三温糖	牛乳、納豆、きな粉、さけ、凍り豆腐、しらす干し、かつお節	にんじん、たまねぎ、だいこん、めかひ、ねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素、食塩	ミルクチップ 牛乳 きなこ棒	エネルギー 494 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 264 mg

幼児さんが空豆の
さやとれをお手伝い
してくれました♪



☆☆☆夏を元気に乗り越えましょう☆☆☆

栄養士 大瀬戸恵利

梅雨が明けたら夏本番がやってきますね。これからの季節に気を付けたいのが「夏バテ」。夏の高温多湿に対応できずに現れる、体調不良の総称で、脱水や栄養不足、自律神経の乱れなどが原因で起こります。

夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養満点の食事が大切ですが特に気を付けたいのが冷たいものの食べすぎや飲みすぎ・冷房の効かせすぎ睡眠不足・朝食抜きなど。夏バテ予防として、旬で栄養豊富な夏野菜を食べることも有効だといわれています。

高温多湿のこれからの時期には、いつも以上に規則正しい生活や栄養豊富な食事をこころがけ、元気に過ごしたいものですね♪

