

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	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			
01	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 いんげんのソテー	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、小麦はいが、黒砂糖、オートミール、パン粉、なたね油、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、干しぶどう	ケチャップ、中濃ソース、ワイン(赤)、無添加コンソメ、みりん、食塩、ナツメグ	くだもの 牛乳 キャロットブレッド	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.9 g カルシウム 199 mg
02	トースト ポークビーンズ ツナサラダ バナナ	食パン、米、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささみ、ツナ油漬缶、いんげんまめ(乾)	バナナ、玉葱、ホールトマト缶詰、きゅうり、ブロッコリー、大根、人参、コーン缶、しそ、うめ干し	昆布だし汁、食酢(米酢)、無添加コンソメ、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、食塩	チーズ 牛乳 ササミの混ぜごはん	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.2 g カルシウム 175 mg
03	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の海苔酢あえ	米、食パン、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、こしあん(生)、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ、油揚げ	ほうれん草、玉葱、人参、えのきたけ、切干大根、しめじ、しょうが、焼きのり、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 203 mg
05	夏野菜カレー マカロニサラダ ヨーグルト	ソファール、マカロニ、なたね油、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、強力粉、粉糖	牛乳、鶏むね肉、凍り豆腐、ハム、きな粉	玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、トマト、ミックスベジタブル、なす、コーン缶、ズッキーニ、赤ピーマン	サンワールド、カレールウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	ビスケット 牛乳 凍り豆腐のココロ揚げ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 23.8 g カルシウム 342 mg
06	麦ごはん かれの煮つけ 蒸し南瓜 モロヘイヤと野菜のお浸し	米、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、ショートのニン、メープルシロップ	牛乳、かれい、おから、みそ、油揚げ	かぼちゃ、はくさい、モロヘイヤ、もやし、コーン缶、なす、ねぎ、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、ヤマキだしの素、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 おからケーキ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.8 g カルシウム 235 mg
07	ハンズ 豚肉のアップルソース コールスローサラダ バイクドポテト	じゃがいも、強力粉、米、ショートのニン、油、砂糖、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、さけ(塩)、ベーコン、ハム	キャベツ、りんご、きゅうり、人参、とうがん、玉葱、コーン缶、いんげん、にんにく、焼きのり、青のり	しょうゆ、本みりん、酢、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 鮭ごはん	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 164 mg
08	麦ごはん 鶏肉の葱味噌焼き 茹でくら きんぴら	米、小麦粉、黒砂糖、押麦、マヨネーズ、ごま油、三温糖、焼酎	牛乳、鶏もも肉、みそ	オクラ、ごぼう、ねぎ、れんこん、えのきたけ、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 黒糖むしばん	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 223 mg
09	けんちんうどん 炒り豆腐 オレンジ	茹でうどん(塩分なし)、小麦粉、三温糖、さといも、ショートのニン、なたね油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、調製豆乳(Ca)、油揚げ	オレンジ、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、干しぶどう、ごぼう、万能ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ヤマキだしの素、食塩	乾燥ブルーベリー 牛乳 スコーン	エネルギー 469 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 230 mg
10	麻婆茄子丼 さつま芋の甘煮 コーンスープ	米、さつまいも、食パン、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、みそ	クリームコーン缶、玉葱、なす、バナナ、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、万能ねぎ、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩	チーズ 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 472 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.9 g カルシウム 165 mg
13	じゃこ入り納豆ごはん もやしチャンプル 三平汁	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油	納豆、木綿豆腐、さけ、ウインナー、カルシウム&鉄ウェハース、しらす干し、かつお節	たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、ピーマン、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)	せんべい 番茶 アイスクリーム Ca&鉄ウェハース	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 302 mg
14	麦ごはん ほっけの開き ひじき煮 ふかし芋	焼きそばめん、米、さつまいも、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、ほっけ、豚肉(もも)、生揚げ、大豆(ゆで)、みそ、油揚げ	キャベツ、大根、人参、もやし、ピーマン、椎茸、ごぼう、ねぎ、ひじき、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩	ヨーグルト 牛乳 焼きそば	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.0 g カルシウム 214 mg
15	和風スパゲティ 切干大根の中華風サラダ 野菜ジュース	スパゲティ、小麦粉、なたね油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、こしあん(生)、ベーコン、しらす干し(半乾燥)	野菜ジュース(芥末野菜)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン缶、切り干しいたけ	みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 あんまん風	エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.1 g カルシウム 221 mg
16	黒糖ロール 鶏肉のカレームニエル キャロットラペ 青のりポテト	黒糖ロール、じゃがいも、米、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、豚ひき肉	人参、玉葱、えのきたけ、マッシュルーム、ごぼう、ねぎ、グリーンピース、干しぶどう、しょうが、あおのり	酢、ワイン(白)、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、無添加コンソメ、ヤマキだしの素	チーズ 牛乳 豚ひき肉の炊き込みごはん	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 150 mg
17	麦ごはん 味噌豚 南瓜煮 もやしのごま酢和え	米、白玉粉、押麦、なたね油、三温糖、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、粉チーズ、みそ、ごま	かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.0 g カルシウム 274 mg
19	とうきびごはん 鯖の照り焼き 牛蒡煮 小松菜のお浸し	米、さつまいも、グラニュー糖、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、みそ、油揚げ、無塩バター	ごぼう、ごまつな、もやし、にんじん、とうもろこし、コーン缶、はくさい、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、ヤマキだしの素	クラッカー 牛乳 ハートパイ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 197 mg



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		
20	麦ごはん すまし汁 凍り豆腐のひき肉蒸し ねばねば和え ミニトマト	米、小麦粉、しらたき、押麦、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、鶏もも肉、凍り豆腐、かつお節	ミニトマト、ねぎ、ごぼう、オクラ、モロヘイヤ、なめこ、干しぶどう、人参、コーン缶、もやし、玉葱、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、ヤマキだしの素	ヨーグルト 牛乳 蒸しパン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 373 mg
21	ごはん ポークカレー ツナとコーンのサラダ ショア	米、じゃがいも、グラニュー糖、焼肉、なたね油	ショア、牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、コーン缶、きゅうり、プロックリ	サンワールド カレールー、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 おふラスク	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.9 g カルシウム 798 mg
22	ビビンバ風丼 じゃが芋とツナの煮物 わかめの中華スープ	米、じゃがいも、米粉、三温糖、コーンスターチ、砂糖、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ	バナナ、人参、もやし、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、玉葱、いんげん、干椎茸、わかめ(乾)	しょうゆ、酒、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩	野菜ジュース 牛乳 チョコバナナまんじゅう	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.6 g カルシウム 173 mg
23	ドッグロール ポイルウィンナー 炒めキャベツ ポテトサラダ	ロイヤルロール、さつまいも、じゃがいも(蒸し)、米、マヨドレ、なたね油、粉糖	牛乳、ウィンナー、鶏もも肉、ベーコン、きな粉	たまねぎ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、ミックスペジタブル(冷凍)	食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 ねったぼ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 20.0 g カルシウム 166 mg
24	ナポリタン 春雨サラダ さつまいものスープ	小麦粉、さつまいも、オリーブ油、なたね油、三温糖、マヨドレ、ごま油	牛乳、ウィンナー、ハム、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、マッシュルーム	ケチャップ、中濃ソース、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 479 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 18.2 g カルシウム 184 mg
26	元気納豆ごはん 凍り豆腐の中華炒め ぶりの粕汁 ミルクチップ	米、さといも、片栗粉、ミルクチップ、米粉、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、こしあん(生)、納豆、ぶり、みそ、しらす干し、凍り豆腐、かつお節	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごぼう、にら、しめじ、オクラ、にんにく	酒かす(清酒)、しょうゆ、酒、食塩	クッキー 牛乳 小豆のソフトクッキー	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 250 mg
27	あんかけ焼きそば ハンパンジー風サラダ 乳酸菌飲料	ゆで中華めん、小麦粉、三温糖、ねりごま、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、無塩バター、ピザ用チーズ、みそ	ピルクル、はくさい、きゅうり、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	くだもの 牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 259 mg
28	豚丼 なすとピーマンの味噌炒め のっぺい汁 乾燥ブルー	米、食パン、しらたき、さといも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	玉葱、なす、フルーン(乾)、ブルーベリージャム、ピーマン、人参、大根、えのきたけ、大豆もやし、ねぎ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.7 g カルシウム 177 mg
29	麦ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ風 ゆでとうもろこし ほうれん草ともやしのナムル	米、コーンフロスト、押麦、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	とうもろこし、もやし、ほうれんそう、大根、コーン缶、ねぎ、人参、りんご、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩	乾燥ブルー 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 170 mg
30	ハンズ ヘルシー鮭フライ ジャーマンポテト 茹できゅうり	強力粉、じゃがいも、米、マヨドレ、パン粉、小麦粉、なたね油、ショートニング、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(もも)、ベーコン	きゅうり、もずく、玉葱、大豆もやし、ねぎ、えのきたけ、たけのこ、グリーンピース、干椎茸	中濃ソース、しょうゆ、食塩、オスターソース、ドライイースト、無添加コンソメ、パセリ粉	ショア 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 489 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 166 mg
31	麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 南瓜のマヨネーズ焼き キャベツの甘酢和え	米、食パン、押麦、マヨドレ、グラニュー糖、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、無塩バター、すりごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、しょうが、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉	くだもの 牛乳 セサミトースト	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 198 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。)
- 調理工程の都合により、アレルギーを含まない食材を追加使用する場合があります。
- 今月、乳児クラスの朝おやつ果物はくバナナ・オレンジ・りんご・グレープフルーツ>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。



食事の様子



夏バテ対策していますか？

栄養士 瀬木谷 智子

暑い日が続いて疲れが溜まっていませんか？
夏バテ防止に役立つ食材を紹介します！豚肉、大豆に多く含まれるビタミンB1は疲労回復ビタミンと呼ばれています。さらに玉葱・にんにく・にらにはビタミンB1の働きを増加させるアリシンが含まれていて一緒に食べると効果的！また、レモンや梅干しに含まれているクエン酸は疲労感を軽減します。食欲がない時は味噌を使った汁物がお勧め！「味噌は医者いらず」と、ことわざがあるほどアミノ酸・ビタミン類が豊富です。豚汁など少し具材を入れられると良いですね。夏に負けないよう過ごしましょう！



