

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 — 金 —	ビビンバ風丼 さつま芋の煮物 ビーフンスープ 野菜ジュース	 米、さつまいも、食パン、三温糖、ビーフン、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、こしあん(生)、無塩バター、みそ	野菜ジュース、もやし、人参、ほうれんそう、ねぎ、玉葱、にら、しいたけ、干椎茸	しょうゆ、酢、食塩	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.2 g カルシウム 202 mg
02 — 土 —	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	みそ汁 米、小麦粉、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ、油揚げ	ほうれんそう、バナナ、玉葱、人参、えのきたけ、切干大根、しめじ、干しぶどう、しょうが、焼きのり、干椎茸、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	チーズ 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.6 g カルシウム 201 mg
04 — 月 —	ごはん 夏野菜カレー 春雨サラダ ヨーグルト	米、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、牧場の朝、ウインナー、木綿豆腐、ハム	玉葱、クリームコーン缶、かぼちゃ、きゅうり、もやし、トマト、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、酢、ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	クッキー 牛乳 コーンマフィン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 260 mg
05 — 火 —	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	みそ汁 米、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、ショートニング、メーブルシロップ	牛乳、かれい、おから、みそ、油揚げ	かぼちゃ、モロヘイヤ、もやし、キャベツ、コーン缶、ねぎ、なす、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	くだもの 牛乳 おからケーキ	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 229 mg
06 — 水 —	パンズ 豚肉のアップルソース バイクドポテト コールスローサラダ	冬瓜のスープ じゃがいも、強力粉、米、ショートニング、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、あおのり	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 21.7 g 脂 質 20.1 g カルシウム 164 mg
07 — 木 —	麦ごはん 鶏肉の葱味噌焼き きんぴら いんげんのマヨ添え	すまし汁 米、小麦粉、黒砂糖、押麦、マヨドレ、ごま油、三温糖、焼酎	牛乳、鶏もも肉、みそ	いんげん、ごぼう、ねぎ、れんこん、えのきたけ、人参、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	ショア 牛乳 黒糖むしばん	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 214 mg
08 — 金 —	けんちんうどん 炒り豆腐 バナナ	茹でうどん(塩分なし)、さといも、三温糖、なたね油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、カルシウム&鉄ウェハース、油揚げ	バナナ、はくさい、大根、ねぎ、人参、ごぼう、万能ねぎ、干椎茸	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ、ヤマキだしの素、食塩	チーズ 麦茶 Ca&鉄ウェハース アイスクリーム	エネルギー 458 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 17.1 g カルシウム 284 mg
09 — 土 —	麻婆茄子丼 さつま芋の煮物 コーンスープ	 米、さつまいも、グラニュー糖、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、みそ	クリームコーン缶、玉葱、なす、ねぎ、万能ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、食塩	くだもの 牛乳 スティックパイ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 15.6 g カルシウム 165 mg
12 — 火 —	じゃこ入り納豆ごはん もやしチャンプル 三平汁 ミルクチップ	 米、じゃがいも、ミルクチップ、片栗粉、ごま油	牛乳、納豆、木綿豆腐、さけ、ウインナー、しらす干し、クリームチーズ、かつお節	玉葱、もやし、大根、人参、ブルーベリージャム、ねぎ、いちごジャム、ピーマン、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 237 mg
13 — 水 —	麦ごはん ほっけの開き ふかし芋 ひじき煮	みそ汁 米、さつまいも、小麦粉、押麦、三温糖、コーンフレーク、なたね油	牛乳、ほっけ、無塩バター、生揚げ、大豆(ゆで)、みそ、油揚げ	大根、ごぼう、ねぎ、ブルー(乾)、人参、ひじき、干椎茸、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ヨーグルト 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 204 mg
14 — 木 —	和風スパゲティ 切干大根の中華風サラダ グレープフルーツ	スパゲティ、水あめ、ごま油、なたね油、三温糖、片栗粉	牛乳、きな粉、ベーコン、しらす干し(半乾燥)	グレープフルーツ、人参、玉葱、キャベツ、コーン缶、切干大根、きゅうり	みりん、しょうゆ、酢、食塩、ヤマキだしの素	野菜ジュース 牛乳 きなこ棒	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 249 mg
15 — 金 —	黒糖ロール 鶏肉のオーロラ焼き キャロットラペ 青のりポテト	オニオンスープ 黒糖ロール、じゃがいも、米、三温糖、マヨドレ、なたね油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ	人参、玉葱、えのきたけ、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、干しぶどう、あおのり	しょうゆ、酢、酒、ケチャップ、食塩、無添加コンソメ	乾燥ブルー 牛乳 こぎつねご飯	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 154 mg
16 — 土 —	ガパオライス じゃが芋とツナの煮物 春雨スープ	米、じゃがいも、三温糖、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、凍り豆腐	人参、もやし、玉葱、いんげん、万能ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しいたけ、レモン	しょうゆ、酒、食塩	ヨーグルト 牛乳 ココアこうや	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 261 mg
18 — 月 —	とうきびごはん 鱈の照り焼き 牛蒡煮 モロヘイヤと野菜のお浸し	みそ汁 米、小麦粉、さつまいも、黒砂糖、三温糖、なたね油	牛乳、さくら、こしあん(生)、みそ、油揚げ、無塩バター	ごぼう、モロヘイヤ、もやし、とうもろこし、人参、はくさい、大根、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ、ヤマキだしの素	クラッカー 牛乳 黒糖まんじゅう	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.7 g カルシウム 234 mg
19 — 火 —	ハヤシライス ツナとコーンのサラダ ショア	じゃがいも、米、なたね油、油、片栗粉	ショア、牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、無塩バター	玉葱、キャベツ、人参、大根、コーン缶、きゅうり、しめじ、プロッコリー、マッシュルーム	こどもブラウンルー、ケチャップ、ソース、酢、食塩	くだもの 牛乳 じゃがバター	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 373 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 （ 凍り豆腐のひき肉蒸し 水 人参しりしり ） おくらのおかか和え	米、しらだき、押 麦、グラニュー糖、 片栗粉、三温糖、こ ま油	牛乳、鶏ひき肉、鶏 もも肉、凍り豆腐、 ツナ油漬缶、かつお 節	人参、きゅうり、オグ ラ、ねぎ、ごぼう、なめ こ、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、ヤマキだ しの素、酒、食塩	乾燥プルーン 牛乳 ハートパイ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.7 g カルシウム 207 mg
21	麦ごはん （ ピーマンの肉詰め 木 南瓜煮 ） もやしの甘酢和え	米、小麦粉、押麦、 オリーブ油、パン 粉、三温糖、砂糖、 マヨドレ	牛乳、豚ひき肉、ハ ム	もやし、かぼちゃ、玉 葱、ピーマン、コー ン缶、ねぎ、えのき だけ、さやえんどう、わかめ （乾）	ケチャップ、酢、 しょうゆ、ソー ス、本みりん、ワ イン（赤）、食 塩、無添加コンソ メ、ナツメグ	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 181 mg
22	ドッグロール （ 鶏肉のオーロラ焼き 金 ジャーマンポテト減 ） 根菜サラダ	ロイヤルロール、さ つまいも、じゃがい も、米、マヨドレ、 粉糖、なたね油、三 温糖	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン、きな粉	玉葱、ごぼう、れんこ ん、人参、キャベツ、か ぶ、グリーンピース、セロ リー	ケチャップ、しょ うゆ、本みりん、 しょうゆ、食塩、 無添加コンソメ	乳酸菌飲料 牛乳 ねったぼ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.5 g カルシウム 171 mg
23	ナポリタン （ ひじきとササミのサラダ 土 ガーリックスープ ）	じゃがいも、上新 粉、小麦粉、三温 糖、マヨドレ、なた ね油、油、こま油	牛乳、鶏ささみ、ウ インナー、ベーコン	玉葱、きゅうり、えのき だけ、いちごジャム、 コーン缶、マッシュル ーム、ピーマン、人参、ひ じき、にんにく	ケチャップ、ソー ス、酢、しょう ゆ、無添加コンソ メ、食塩	くだもの 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 200 mg
25	元気納豆ごはん （ 凍り豆腐の中華炒め 月 鮭の粕汁 ） 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、こ ま油、粉糖、三温糖	牛乳、こしあん （生）、納豆、さけ （塩）、みそ、油揚 げ、しらす干し、凍 り豆腐、かつお節	チンゲンサイ、大根、玉 葱、人参、ねぎ、ごぼ う、にら、しめじ、オグ ラ、にんにく	しょうゆ、酒かす （清酒）、酒、食 塩	ビスケット 牛乳 小豆のソフトクッキー	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 255 mg
26	あんかけ焼きそば （ パンパンシー風サラダ 火 乳酸菌飲料 ）	ゆで中華めん、小麦 粉、強力粉、グラニュー 糖、ライむぎ（全粒粉）、小 麦はいが、ねりごま、三 温糖、片栗粉、なたね 油、こま油	牛乳、豚肉（もも）、 鶏ささ身、無塩バ ター、卵、みそ	ピルクル、はくさい、 きゅうり、玉葱、もや し、人参、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 胚芽ビスケット	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 223 mg
27	豚丼 （ ピーマンのツナマヨ和え 水 のっぺい汁 ） 乾燥プルーン	米、食パン、しらだ き、さといも、マヨ ドレ、砂糖、三温 糖、なたね油	牛乳、豚肉（もも）、 ツナ油漬缶、油揚げ	玉葱、ピーマン、人参、 ブルーベリー（乾）、大根、 えのきだけ、いちごジャ ム、ねぎ、ごぼう、しょ うが	しょうゆ、本み りん、しょうゆ、 酢、食塩、ヤマキ だしの素	くだもの 牛乳 ジャムトースト	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 170 mg
28	ごはん （ お誕生日カレー 木 サウザンサラダ ） グレープゼリー	米、コーンフロス ト、じゃがいも、三 温糖、マヨドレ、な たね油、油	牛乳、鶏もも肉、ハ ム	ぶどう濃縮果汁、玉葱、 キャベツ、人参、大根、 フロッキー、アガー、 干しぶどう、コーン缶、 レモン果汁	サンワールド カ レールウ、ケ チャップ、ソー ス、酢、カレー 粉、食塩	乾燥プルーン 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.7 g カルシウム 169 mg
29	パンズ （ ヘルシー鮭フライ 金 さつまいもスティック ） コールスローサラダ	強力粉、さつまい も、米、パン粉、小 麦粉、なたね油、 ショートニング、 油、砂糖、三温糖、 こま油	牛乳、さけ、豚肉 （もも）	キャベツ、きゅうり、も ずく、大豆もやし、ね ぎ、えのきだけ、人参、 コーン缶、だけのこ（ゆ で）、グリーンピース（冷 凍）、干椎茸	ソース、酢、しょ うゆ、食塩、ソー ス、ドライース ト、無添加コンソ メ	ジョア 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 452 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 176 mg
30	麦ごはん （ 豚肉の生姜焼き 土 ひじき煮 ） 茹できゅうり	さつまいも、米、押 麦、三温糖、マヨド レ、なたね油	牛乳、豚肉（もも）、 鶏塩バター、みそ、 凍り豆腐	玉葱、きゅうり、キャ ベツ、人参、ごぼう、しょ うが、ひじき、干椎茸	かつお・昆布だし 汁、本みりん、 しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 208 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。
- ・ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。
- ・今月、乳児クラスの朝おやつ果物は＜グレープフルーツ・バナナ＞を使用予定です。
- ・乳児クラスに提供している朝おやつ果物は当日のインスタグラムに掲載しますので、ご覧ください。

☆☆☆子どもの窒息にご注意を☆☆☆

栄養士 大瀬戸恵利

ニュースでも時折悲しいニュースを耳にすることがありますが、子どもの食事で注意すべきことに＜窒息＞があげられます。食品による窒息事故は食べる側と食品側の要因があるといわれ、子どもの場合は＜噛んだり飲み込む力が未熟＞＜食事マナーが確立されておらず、**食事時の立歩きやおふざけ、おしゃべり**＞＜**口に詰め込み過ぎる**＞なども要因としてあげられています。また、食品側では＜形状、暖色、大きさ、性質＞など様々な要因があり、例えばぶどうやミニトマトなどのように丸い物、パンなどのように唾液を吸って固まるもの、タコやイカ、りんごなどのように硬くて噛み切りにくいものは注意が必要です。保育園では行政からの指導を基に調理形態や使用食材を考え、ナッツ類は細かく砕き、ミニトマト使用時は**全クラス十字に1/4にカット**をして安全を確保するようにしています。今後、遠足の際のお弁当などで入れられる際にはご協力いただきますようお願いしまし

お忙しい中のひと手間かとは思いますが、食事作りや食品選びの際に少しでも意識をして、



～旬の食材～

グレープフルーツ
赤ピーマン



