



献立表



第二わかさ保育園

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 火	長崎ちゃんぽん ハンパンジー風サラダ すいか	ゆで中華めん、小麦粉、三温糖、なたね油、ショートニング(製菓)、メープルシロップ、ねりごま	牛乳、豚肉、鶏ささ身、おから、米みそ	すいか、きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、大豆もやし、コーン、干しぶどう	しょうゆ、酢、みりん、酒	チーズ 牛乳 おからケーキ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 213 mg
02 水	麦ごはん クリスピーチキン 牛蒡煮 いんげんのマヨ添え	干切りすまし汁 じゃがいも、米、片栗粉、マヨドレ、押麦、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ	いんげん、ごぼう、にんじん、ねぎ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 チーズいもち	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 189 mg
03 木	元気納豆ごはん 青梗菜とキノコのソテー 鮭の粕汁 野菜ジュース	米、小麦粉、さといも、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、納豆、木綿豆腐、さけ(塩)、ハム、米みそ、油揚げ(油抜き)、しらす干し、かつお節	野菜ジュース(充実野菜)、クリームコーン缶、人参、青梗菜、えのき、大根、舞茸、しめじ、ねぎ、ごぼう、にら、オクラ、コーン	しょうゆ、酒かす(清酒)、食塩	ジョア 牛乳 コーンマフィン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.1 g カルシウム 245 mg
04 金	トースト ボークシチュー じゃこ入りサラダ 乳酸菌飲料	食パン、米、じゃがいも、ごま油、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、鶏ささみ、しらす干し(半乾燥)	ヒルケル、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、もやし、コーン、うめ干し、しそ	昆布だし汁、サンワルド、ブラウソール、ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、しょうゆ、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 503 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.2 g カルシウム 221 mg
05 土	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのマヨ添え	みそ汁 米、小麦粉、三温糖、押麦、マヨドレ、なたね油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ(油抜き)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、干しぶどう、しょうが、わかめ(乾)、にんにく、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 220 mg
07 月	七夕そぼろ丼 もやしチャンプル のっぺい汁 ミルクチップ	米、さつまいも、さといも、ミルクチップ、片栗粉、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、こしあん(生)、鶏ひき肉、木綿豆腐、ウインナー、油揚げ(油抜き)、無塩バター	たまねぎ、にんじん、もやし、コーン、だいこん、ねぎ、ごぼう、ピーマン、オクラ、しいたけ、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩	クッキー 牛乳 七夕水ようかん	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 227 mg
08 火	麦ごはん 鯖の味噌煮 蒸し南瓜 ねばねば和え	すまし汁 米、食パン、押麦、マヨドレ、三温糖、焼酎	牛乳、さわら、ツナ油漬缶、豆みそ、かつお節	かぼちゃ、えのき、オクラ、モロヘイヤ、ねぎ、しめじ、にんじん、たまねぎ、しょうが、もやし	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、ヤマキだしの素	ヨーグルト 牛乳 ツナマヨトースト	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.6 g カルシウム 173 mg
09 水	パンズ タンドリーチキン バイクドポテト コールスローサラダ	もずくスープ じゃがいも、強力粉、米、ショートニング、油、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、さけ(塩)、ヨーグルト(無糖)、ハム	キャベツ、きゅうり、もずく、大豆もやし、ねぎ、えのき、にんじん、コーン缶、焼きのり、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ、カレー粉	くだもの 牛乳 鮭ごはん	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 172 mg
10 木	麦ごはん 凍り豆腐のひき肉蒸し きんぴら 塩トマト	みそ汁 米、小麦粉、押麦、小麦はいが、黒砂糖、オートミール、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ、油揚げ(油抜き)、くるみ	トマト、ごぼう、にんじん、れんこん、なす、ねぎ、干しぶどう、たまねぎ、さやえんどう、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	野菜ジュース 牛乳 キャロットブレッド	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.3 g カルシウム 220 mg
11 金	ごはん キーマカレー ヨーグルト	ソファール、米、じゃがいも、小麦粉、マヨドレ、なたね油、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、豚肉、ベーコン、かつお節	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、にんにく、しょうが	サンワルド、カレールウ、ソース、酢、ケチャップ、食塩、ヤマキだしの素、カレー粉	チーズ 牛乳 お好み焼き	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.4 g カルシウム 301 mg
12 土	ナポリタン 温野菜サラダ オニオンスープ	米、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、ピーマン、えのき、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、しょうゆ、ソース、食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 ジュシー	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.1 g カルシウム 170 mg
14 月	ゆかり御飯 ほっけの開き たたきごぼう モロヘイヤと野菜のお浸し	すまし汁 米、小麦粉、さといも、しらたき、三温糖、ショートニング(製菓)、なたね油、ごま油	牛乳、ほっけ、生揚げ	ごぼう、モロヘイヤ、もやし、コーン缶、なめこ、干しぶどう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、ヤマキだしの素	せんべい 牛乳 スコーン	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 235 mg
15 火	じゃこ入り納豆ごはん 肉野菜炒め 三平汁 乾燥ブルー	米、白玉粉、じゃがいも、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、納豆、豚肉、さけ、粉チーズ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、ブルー(乾)、だいこん、もやし、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、オイスターソース、食塩	くだもの 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 304 mg
16 水	麦ごはん 照り焼きつくね ふかし芋 もやしの甘酢和え	みそ汁 米、さつまいも、押麦、片栗粉、砂糖、三温糖	ジョア鉄&葉酸マスカット、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ	どうもろこし、もやし、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、れんこん、さやえんどう、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、本みりん、しょうゆ、食塩	くだもの ジョア ゆでどうもろこし	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 7.3 g カルシウム 259 mg
17 木	豚丼 ピーマンのツナマヨ和え かみなり汁 野菜ジュース	米、小麦粉、しらたき、さといも、三温糖、マヨドレ、ごま油、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、木綿豆腐、きな粉	野菜ジュース、玉葱、ピーマン、人参、はくさい、大根、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、食塩、ヤマキだしの素	チーズ 牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 232 mg

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	
18 金	パンズ ー 鶏肉のBBQ焼き 青のりポテト ー キャロットラペ	じゃがいも、強力粉、米、ショートニング、三温糖、砂糖、メープルシロップ、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、うなぎ蒲焼	にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、かぶ、葉、干しぶどう、にんにく、焼きのり、あおのり	しょうゆ、酢、酒、みりん、ケチャップ、ワイン(白)、食塩、ウスターソース、ドライイースト、無添加コンソメ	ヨーグルト 牛乳 うなぎごはん	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 171 mg
19 土	すきやき丼 ー 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ コーンスープ	米、しらたき、片栗粉、油、三温糖、なたね油、焼心	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、クリームチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん、プルベレージャム、いちごジャム、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 182 mg
22 火	麦ごはん ー ぶりの照り焼き 卵の花煮 ー 茹できゅうり	米、小麦粉、じゃがいも、オリーブ油、押麦、マヨドレ、三温糖、なたね油	牛乳、ぶり、おから、ハム、米みそ、油揚げ(油抜き)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、干しいだけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、酒、食塩	クラッカー 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.7 g カルシウム 201 mg
23 水	ドッグロール ー 鶏肉のマーマレード焼き チャーマンポテト ー 蓮根サラダ	ロイヤルロール、じゃがいも、米、三温糖、ごま油、なたね油、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、ベーコン	玉葱、蓮根、人参、牛蒡、えのき、もやし、マッシュルーム、たけのこ(ゆで)、マーマレード、グリーンピース(冷凍)、干しいだけ	しょうゆ、オイスターソース、食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩、パセリ粉	チーズ 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.5 g カルシウム 156 mg
24 木	ごはん ー チキンカレー ツナサラダ ー ジョア	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、なたね油、ごま油、三温糖	シニア鉄&葉酸マスカット、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、干しえび	たまねぎ、きゅうり、ブルコリ、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶、万能ねぎ	サンワールド カレールウ、食酢(米酢)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 大根餅	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.9 g カルシウム 415 mg
25 金	麦ごはん ー 味噌豚 ゆでとうもろこし ー キャベツの甘酢和え	米、コーンフロスト、押麦、三温糖、ごま油、焼心	牛乳、豚肉(ロース)、豆みそ	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、えのき、にんじん、ねぎ、しめじ、にんにく	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.8 g カルシウム 160 mg
26 土	焼きうどん ー 炒り豆腐 わかめ中華スープ	茹でうどん(塩分なし)、小麦粉、黒砂糖、なたね油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、きな粉、油揚げ(油抜き)、ごま、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき、ねぎ、もやし、ピーマン、しいだけ、万能ねぎ、わかめ(乾)、干しいだけ	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 250 mg
28 月	雌株納豆ごはん ー 焼きビーフン 呉汁 ー ミルクチップ	米、ビーフン、ミルクチップ、ごま油、砂糖	納豆、大豆(ゆで)、絹ごし豆腐、ベーコン、カルシウム&鉄ウェハース、みそ、しらす干し、かつお節	にんじん、だいこん、たまねぎ、もやし、めかぶわかめ、ねぎ、ごぼう、にら、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉	せんべい 麦茶 アイスクリーム Ca&鉄ウェハース	エネルギー 500 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 20.6 g カルシウム 303 mg
29 火	麦ごはん ー 鯖の塩焼き ゆでとうもろこし ー ひじき煮	米、マッシュマロ、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、無塩バター、油揚げ(油抜き)	とうもろこし、えのき、ごぼう、にんじん、万能ねぎ、ひじき、干しいだけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.0 g カルシウム 170 mg
30 水	トースト ー ボークビーンズ ツナサラダ ー ハナナ	食パン、米、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、いんげんまめ(乾)、油揚げ	バナナ、玉葱、ホールトマト缶詰、きゅうり、ブルコリ、大根、人参、コーン缶、塩こんぶ	酢、しょうゆ、無添加コンソメ、ソース、ケチャップ、食塩	チーズ 牛乳 ツナの炊き込みごはん	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.5 g カルシウム 177 mg
31 木	麦ごはん ー 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 ー いんげんのソテー	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、卵、ベーコン	たまねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ、えのき、コーン缶、プルーン(乾)、パイナップル	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	ジョア 牛乳 フルーツケーキ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 20.0 g カルシウム 183 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の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。

☆☆☆子どもの脱水にご注意を☆☆☆ 栄養士 大瀬戸恵利

だんだんと気温が上昇してきて真夏の様な日も出てきていますね。これからの季節に気を付けたいのが<脱水>です。身体の70~80%が水分だといわれる子ども達は、その水分不足による影響を受けやすいと言われてます。加えて<自分で意識をして

水分をとることが難しい・遊びに夢中になっていて意識が薄れてしまう・大人と比べて汗かきである>などから、近くの大人が水分補給の声をかけてあげることが大切です。お子さんに元気がない、泣いても涙が出ない、いつもよりおしっこ回数が少ない、肌や口が乾燥しているなどの症状が見られた時には要注意です。

そうになってしまう前に、適度な水分補給を心がけたいですね。水分補給としておすすめなのは麦茶です。

カフェインが含まれず、ミネラルが豊富で園でも慣れているため飲みやすいかと思えます(*^▽^*)ジュースや牛乳を水分補給として頻りに飲み過ぎると、栄養バランスが偏り肥満や虫歯の原因になりかねないのであまりおすすめできません。よりよい水分摂取で暑い夏を元気に乗り切りましょう(*^^*)♪

今月の旬の食材は
うなぎ・すいか・しそ
オクラ・モロヘイヤ
ねりごま・とうもろこし

