



# 献立表



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料 (昼食と午後おやつ)		
			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
1 月	※あずきごはん とりにくのてりやき ほうれんそうともやしのりあえ かぼちゃのみそしる メロン	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、三温糖、ごま油、ごま(乾)、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、あずき(乾)	メロン、日本かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、刻みのり
2 火	ごはん あじのなんばんづけ オクラのこんぶあえ はんぺんとこまつなのすましじる ゼリー	ぎゅうにゅう だいがくいも	米、さつまいも、油、三温糖、片栗粉、小麦粉、黒ごま	牛乳、あじ、はんぺん	オクラ、こまつな、にんじん、えのきたけ、塩昆布
3 水	もずくどん ブロッコリーのゴママヨあえ じゃがいもとごぼうのみそしる すいか	ジョア ※ひやしそうめん	米、じゃがいも、干しそうめん、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、すりごま(白)、油	豚ひき肉、米みそ(甘みそ)	すいか、ブロッコリー、おきなわもずく、糸こんにゃく、きゅうり、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、みかん缶
4 木	むぎいりわかめごはん かじきまぐろのレモンソースがけ ズッキーニのサラダ ひじたまスープ バナナ	ぎゅうにゅう こくとうむしパン	米、押麦、小麦粉、油、片栗粉、黒砂糖、三温糖、すりごま(白)、ごま油	牛乳、かじき、卵、鶏こま肉、バター、粉チーズ	バナナ、ほうれんそう、ズッキーニ、だけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、レモン果汁、ひじき
5 金	みぞれうどん じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ えだまめチーズおにぎり	ゆでうどん、じゃがいも、米、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉、うずら卵、かまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)、チーズ、米みそ(甘みそ)	だいこん、なめこ、えだまめ、葉ねぎ
6 土	シーチキンごはん ジャーマンポテト こまつなとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう あんバターサンド	米、じゃがいも、食パン、三温糖、油、バター	牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、ベーコン、つぶあん	バナナ、こまつな、たまねぎ、りんごジャム、にんじん、刻みのり
7 日					
8 月	ごはん さばのゆかりあげ きんぴらごぼう なすのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、ロールパン、油、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、さば、淡色みそ、油揚げ	なす、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しょうが
9 火	パセリピラフ とりむねにくのチーズころもやき だいこんのおかかサラダ たまごとレタスのスープ すいか	ぎゅうにゅう ※やきとうもろこし	米、パン粉、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、卵、ベーコン、粉チーズ、バター、かつお節	とうもろこし、すいか、だいこん、レタス、トマト、いんげん、パセリ、レモン果汁
10 水	キャロブパン(天然酵母パン) パンプキンオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ ヨーグルト	むぎちゃ こんぶとうめのおにぎり	キャロブパン(天然酵母パン) 0~1歳児食パン)、ドレッシング(乳化型)、砂糖	ヨーグルト(加糖)、卵、鶏こま肉、ベーコン、牛乳、バター	ブロッコリー、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、うめびしお、塩昆布
11 木	山の日				
12 金	なつやさいカレー こまつなとあつあげのびたし しめじとだいこんのみそしる オレンジ	むぎちゃ ※アイスクリーム ビスケット (0~1歳児ヨーグルト)	米、三温糖、油	アイスクリーム(0~1歳児ヨーグルト)、豚こま肉、生揚げ、米みそ(甘みそ)、しらす干し、かつお節	オレンジ、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、なす、しめじ、にんじん、いんげん、あさつき
13 土	たにんどん マカロニサラダ ほうれんそうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガーサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、グラニュー糖、三温糖	牛乳、卵、生揚げ、豚こま肉、ツナ油漬缶、淡色みそ、バター	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、刻みのり
14 日					
15 月	ざっこくまいごはん とりにくのてりやき ほうれんそうともやしのりあえ かぼちゃのみそしる メロン	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、三温糖、ごま油、ごま(乾)、油、雑穀米	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、油揚げ	メロン、日本かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、刻みのり
16 火	ごはん あじのなんばんづけ オクラのこんぶあえ はんぺんとこまつなのすましじる ゼリー	ぎゅうにゅう だいがくいも	米、さつまいも、油、三温糖、片栗粉、小麦粉、黒ごま	牛乳、あじ、はんぺん	オクラ、こまつな、にんじん、えのきたけ、塩昆布



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料 (昼食と午後おやつ)			
			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	
17 水	もずくどん ブロッコリーのゴママヨあえ じゃがいもとごぼうのみそしる すいか	ジョア ※ひやしそうめん	米、じゃがいも、干しそうめん、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、すりごま(白)、油	豚ひき肉、米みそ(甘みそ)	すいか、ブロッコリー、おきなわもずく、糸こんにゃく、きゅうり、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、みかん缶	
18 木	むぎいりわかめごはん かじきまぐろのレモンソースがけ ズッキーニのサラダ ひじたまスープ バナナ	ぎゅうにゅう こくとうむしパン	米、押麦、小麦粉、油、片栗粉、黒砂糖、三温糖、すりごま(白)、ごま油	牛乳、かじき、卵、鶏こま肉、バター、粉チーズ	バナナ、ほうれんそう、ズッキーニ、だけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、レモン果汁、ひじき	
19 金	みぞれうどん じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ えだまめチーズおにぎり	ゆでうどん、じゃがいも、米、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉、うずら卵、かまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)、チーズ、米みそ(甘みそ)	だいこん、なめこ、えだまめ、葉ねぎ	
20 土	シーチキンごはん ジャーマンポテト こまつなとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう あんバターサンド	米、じゃがいも、食パン、三温糖、油、バター	牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、ベーコン、つぶあん	バナナ、こまつな、たまねぎ、りんごジャム、にんじん、刻みのり	
21 日						
22 月	ごはん さばのゆかりあげ きんぴらごぼう なすのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、ロールパン、油、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、さば、淡色みそ、油揚げ	なす、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しょうが	
23 火	パセリピラフ とりむねにくのチーズころもやき だいこんのおかかサラダ たまごとレタスのスープ すいか	ぎゅうにゅう ※やきとうもろこし	米、パン粉、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、卵、ベーコン、粉チーズ、バター、かつお節	とうもろこし、すいか、だいこん、レタス、トマト、いんげん、パセリ、レモン果汁	
24 水	キャロブパン(天然酵母パン) パンプキンオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ ヨーグルト	むぎちゃ こんぶとうめのおにぎり	キャロブパン(天然酵母パン) 0~1歳児食パン)、ドレッシング(乳化型)、砂糖	ヨーグルト(加糖)、卵、鶏こま肉、ベーコン、牛乳、バター	ブロッコリー、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、うめびしお、塩昆布	
25 木	ざっこくまいごはん さけのコーンマヨネーズやき トマトとあおじそのサラダ モロヘイヤのスープ バナナ	ぎゅうにゅう バターシュガークッキー	米、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、油、雑穀米、ごま油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、さけ、鶏こま肉、バター、卵、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、刻みのり	
26 金	なつやさいカレー こまつなとあつあげのびたし しめじとだいこんのみそしる オレンジ	むぎちゃ ※アイスクリーム ビスケット (0~1歳児ヨーグルト)	米、三温糖、油	アイスクリーム(0~1歳児ヨーグルト)、豚こま肉、生揚げ、米みそ(甘みそ)、しらす干し、かつお節	オレンジ、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、なす、しめじ、にんじん、いんげん、あさつき	
27 土	たにんどん マカロニサラダ ほうれんそうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガーサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、グラニュー糖、三温糖	牛乳、卵、生揚げ、豚こま肉、ツナ油漬缶、淡色みそ、バター	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、刻みのり	
28 日						
29 月	ごはん チキンなんばん にんじんのしりしり いなかじる メロン	ぎゅうにゅう ミルククリームコッペパン	米、コッペパン、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま油、ごま(乾)、砂糖	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶	メロン、にんじん、だいこん、糸こんにゃく、ねぎ、にんじん、ごぼう、たまねぎ	
30 火	ざっこくまいごはん しろみさかなフライ かぼちゃのそぼろあんかけ とうふとこまつなのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう ピザトースト (あさがおぐみぎょうざピザ)	米、食パン(あさがお餃子の皮)、パン粉、油、小麦粉、三温糖、片栗粉、雑穀米	牛乳、パサ、木綿豆腐、鶏ひき肉、ピザ用ミックスチーズ、卵、ウインナー	かぼちゃ、こまつな、にんじん、なす、コーン缶、ピーマン、しょうが	
31 水	タコライス ほうれんそうのソテー ミニフィッシュ もずくとたまごのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ホワイトブレンクッキー	米、小麦粉、砂糖、油、三温糖、粉糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、豚挽き肉、無塩バター、卵、チーズ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)	オレンジ、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、おきなわもずく、キャベツ、コーン缶	
1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	569/396 kcal 21.9/15.2 g 17.8/12.4 g 2.3/1.6 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.6/1.8 mg 230/157 mg 34/24 mg 4.8/3.4 g



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



表記→※行事・季節献立

\* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

なんで夏バテするの？

夏は体に暑さがかもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それで体がだるくなったり眠くなったりするのです。たくさんビタミンB群が含まれている豚肉はおススメです。冷しゃぶなどにするとサッパリ食べられますね。

