



献立表



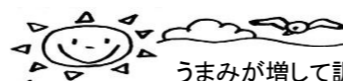
| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 3歳未満児 午前おやつ |
|----|---|---|---|---|---|--|------------------------------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 火 | あずきごはん とりにくのたつたあげ バイナップル ほうれんそうともやしのナムル なすとあぶらあげのみそしる | ぎゅうにゅう メロンパン | 米、メロンパン、片栗粉、油、ごま油、三温糖、ごま(乾) | 牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、あずき(乾) | パイナップル、もやし、ほうれんそう、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが | 牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。 |
| 2 | 水 | ごはん あじのなんばんづけ おくらとトマトのこんぶあえ ゼリー はんぺんとこまつなのすましじる | ぎゅうにゅう パンブキンバイ | 米、三温糖、小麦粉、油、片栗粉 | 牛乳、あじ、はんぺん、バター | トマト、かぼちゃ、オクラ、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、塩昆布 | |
| 3 | 木 | ぶたにくのしょうがやきどん ブロッコリーとじゃこのサラダ じゃがいもとごぼうのみそしる バナナ | ジョア ひやしそうめん | 米、じゃがいも、干ししょうゆ、三温糖、油、片栗粉、ごま油 | 豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、ちりめんじゃこ | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、糸こんにゃく、きゅうり、しめじ、ごぼう、にんじん、赤ピーマン、みかん缶、しょうが | |
| 4 | 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 おかかおにぎり | ゆでうどん、じゃがいも、米、三温糖、ごま油 | ヨーグルト、木綿豆腐、ささみ、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)、チーズ、甘みそ、かつお節 | だいたい、なめこ、えだまめ、葉ねぎ | |
| 5 | 土 | たにんどん かぼちゃサラダ とうふとこまつなのみそしる バナナ | ぎゅうにゅう ジャムサンド | 米、食パン、マヨネーズ、三温糖 | 牛乳、木綿豆腐、卵、豚こま肉、淡色みそ | バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いちごジャム、にんじん、コーン缶、刻みのり | |
| 6 | 日 | | | | | | |
| 7 | 月 | なすとかぼちゃのカレー きりぼしだいこんのサラダ ミニフィッシュ ゼリー じゃがいもとしめじのみそしる | ぎゅうにゅう クリームパン | 米、じゃがいも、三温糖、ごま(乾)、油、クリームパン | 牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳、しらす干し)、かにかまぼこ | かぼちゃ、たまねぎ、なす、きゅうり、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん | |
| 8 | 火 | バターライス とりにくのコーンフ레이크やき ブロッコリーとじゃこのアンチョビソテー ひじたまスープ メロン | ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし | 米、コーンフ레이크、マヨネーズ、片栗粉、オリーブ油、ごま油 | 牛乳、鶏むね肉、卵、バター、アンチョビ | とうもろこし、メロン、ブロッコリー、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが | |
| 9 | 水 | こくとうロールパン ようふうたまごやき ごぼうサラダ 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 | こくとうロールパン(0~1歳児食パン)、米、マヨネーズ、油、三温糖、すりごま(白) | ヨーグルト、卵、鶏ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶 | たまねぎ、キャベツ、ごぼう、にんじん、もやし、きゅうり、にんじん、うめ干し、塩昆布、干しいたけ | |
| 10 | 木 | むぎいりごはん みそやさいいため かぼちゃのあまに むらくもじる バナナ | むぎちゃ アイスクリーム (0・1歳ヨーグルト) ウエハース | 米、三温糖、押麦、油 | アイスクリーム(0~1歳ヨーグルト)、豚こま肉、卵、米みそ(甘みそ) | バナナ、かぼちゃ、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン | |
| 11 | 金 | 山の日 | | | | | |
| 12 | 土 | マーボー豆腐どん じゃがいものとき たまごとわかめのスープ バナナ | ぎゅうにゅう きなこサンド | 米、じゃがいも、食パン、三温糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節 | バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが | |
| 13 | 日 | | | | | | |
| 14 | 月 | ごはん さけのごまマヨやき キャベツとコーンのサラダ モロヘイヤのスープ すいか | ぎゅうにゅう チーズむしパン | 米、三温糖、マヨネーズ、小麦粉、油、片栗粉、すりごま(白)、オリーブ油、ごま油 | 牛乳、さけ、卵、鶏こま肉、チーズ、ハム、粉チーズ | すいか、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、モロヘイヤ | |
| 15 | 火 | ぎっくまいごはん とりにくのたつたあげ バイナップル ほうれんそうともやしのナムル なすとあぶらあげのみそしる | ぎゅうにゅう メロンパン | 米、メロンパン、片栗粉、油、雑穀米、ごま油、三温糖、ごま(乾) | 牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ | パイナップル、もやし、ほうれんそう、なす、たまねぎ、切り干しにんじん、しょうが | |
| 16 | 水 | ごはん あじのなんばんづけ おくらとトマトのこんぶあえ ゼリー はんぺんとこまつなのすましじる | ぎゅうにゅう パンブキンバイ | 米、三温糖、小麦粉、油、片栗粉 | 牛乳、あじ、はんぺん、バター | トマト、かぼちゃ、オクラ、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、塩昆布 | |

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 3歳未満児 午前おやつ |
|----|---|---|---|---|---|--|------------------------------|
| | | | | 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 | 木 | ぶたにくのしょうがやきどん ブロッコリーとじゃこのサラダ じゃがいもとごぼうのみそしる バナナ | ジョア ひやしそうめん | 米、じゃがいも、干ししょうゆ、三温糖、油、片栗粉、ごま油 | 豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、ちりめんじゃこ | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、糸こんにゃく、きゅうり、しめじ、ごぼう、にんじん、赤ピーマン、みかん缶、しょうが | 牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。 |
| 18 | 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 おかかおにぎり | ゆでうどん、じゃがいも、米、三温糖、ごま油 | ヨーグルト、木綿豆腐、ささみ、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)、チーズ、甘みそ、かつお節 | だいたい、なめこ、えだまめ、葉ねぎ | |
| 19 | 土 | たにんどん かぼちゃサラダ とうふとこまつなのみそしる バナナ | ぎゅうにゅう ジャムサンド | 米、食パン、マヨネーズ、三温糖 | 牛乳、木綿豆腐、卵、豚こま肉、淡色みそ | バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いちごジャム、にんじん、コーン缶、刻みのり | |
| 20 | 日 | | | | | | |
| 21 | 月 | なすとかぼちゃのカレー きりぼしだいこんのサラダ ミニフィッシュ ゼリー じゃがいもとしめじのみそしる | ぎゅうにゅう クリームパン | 米、じゃがいも、三温糖、ごま(乾)、油、クリームパン | 牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳、しらす干し)、かにかまぼこ | かぼちゃ、たまねぎ、なす、きゅうり、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん | |
| 22 | 火 | バターライス とりにくのコーンフ레이크やき ブロッコリーとじゃこのアンチョビソテー ひじたまスープ メロン | ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし | 米、コーンフ레이크、マヨネーズ、片栗粉、オリーブ油、ごま油 | 牛乳、鶏むね肉、卵、バター、アンチョビ | とうもろこし、メロン、ブロッコリー、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが | |
| 23 | 水 | こくとうロールパン ようふうたまごやき ごぼうサラダ 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 | こくとうロールパン(0~1歳児食パン)、米、マヨネーズ、油、三温糖、すりごま(白) | ヨーグルト、卵、鶏ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶 | たまねぎ、キャベツ、ごぼう、にんじん、もやし、きゅうり、にんじん、うめ干し、塩昆布、干しいたけ | |
| 24 | 木 | むぎいりごはん みそやさいいため かぼちゃのあまに むらくもじる バナナ | むぎちゃ アイスクリーム (0・1歳ヨーグルト) ウエハース | 米、三温糖、押麦、油 | アイスクリーム(0~1歳ヨーグルト)、豚こま肉、卵、米みそ(甘みそ) | バナナ、かぼちゃ、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン | |
| 25 | 金 | 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 チャンポンふうスープ パイナップル | 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、すりごま(白)、粉糖、ごま油 | 牛乳、かじき、豚こま肉、無塩バター、かまぼこ、卵、バター、粉チーズ | パイナップル、ほうれんそう、ズッキーニ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、レモン果汁 | |
| 26 | 土 | マーボー豆腐どん じゃがいものとき たまごとわかめのスープ バナナ | ぎゅうにゅう きなこサンド | 米、じゃがいも、食パン、三温糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節 | バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが | |
| 27 | 日 | | | | | | |
| 28 | 月 | ごはん さけのごまマヨやき キャベツとコーンのサラダ モロヘイヤのスープ なし | ぎゅうにゅう チーズむしパン | 米、三温糖、マヨネーズ、小麦粉、油、片栗粉、すりごま(白)、オリーブ油、ごま油 | 牛乳、さけ、卵、鶏こま肉、チーズ、ハム、粉チーズ | すいか、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、モロヘイヤ | |
| 29 | 火 | ぎっくまいごはん チキンカツ ラタトゥイユ とうがんときのこのスープ ヨーグルト | ぎゅうにゅう コーンフ레이크 | 米、コーンフ레이크、パン粉、小麦粉、油、三温糖、雑穀米 | 牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、卵、ウィンナー | ホールトマト缶詰、とうがんときのこ、たまねぎ、えのきたけ、なす、ズッキーニ、にんじん、しいたけ、黄ピーマン | |
| 30 | 水 | タコライス ほうれんそうのソテー ミニフィッシュ もずくととうふのスープ バナナ | ぎゅうにゅう オレンジカップケーキ | 米、ホットケーキ粉、油、三温糖、ごま油、ごま(乾) | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、卵、無塩バター、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳、しらす干し)、バター | バナナ、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、マーレード、おきなわもずく、キャベツ、コーン缶 | |
| 31 | 木 | ごはん さばのおやき にんじんのしりしり いなかじる ゼリー | ぎゅうにゅう ココアクッキー | 米、じゃがいも、油、小麦粉、ごま油、ごま(乾)、三温糖 | 牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、卵、バター | にんじん、だいたい、ねぎ、ごぼう、糸こんにゃく | |

| | | | | |
|----------------------------------|-------|--------------|-------|------------|
| 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 | 560/395 kcal | 鉄 | 2.3/1.6 mg |
| | たんぱく質 | 22.1/15.7 g | カルシウム | 235/165 mg |
| | 脂質 | 15.5/10.9 g | ビタミンC | 34/24 mg |
| | 塩分 | 2.2/1.6 g | 食物繊維 | 5.1/3.6 g |

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。



うまみが増えて調理法も多彩 夏に美味しい鰯(あじ)🐟

成長を促進するビタミンB2とカルシウムの吸収を促進するビタミンDの成分を含んでいる鰯。特に夏場の鰯はアミノ酸が豊富になり、うまみが増すので塩焼き、煮物、揚げ物、南蛮漬けなどの多彩な調理法で美味しく食べられます。抗酸化成分が豊富なショウガやネギ、みょうが、にんにく、玉ねぎなどと食べると魚の酸化を防ぎ、栄養も逃しません。この時期に格別な味を楽しみましょう。

