

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
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	※あずきごはん さけのしおやき きりぼしだいこんとひじきのサラダ じゃがいもみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう バナナロールパン	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、さけ、みそ、ベーコン、あずき(乾)	オレンジ、にんじん、コーン缶、ごぼう、切り干しだいこん、ひじき	
2 土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん かぼちゃのサラダ ほうれんそうのすましじる バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、無塩バター、みそ	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しょうが	
3 日						
4 月	ゆかりごはん とりにくのしょうがやき ほうれんそうのおひたし しめじときゃべつのみそしる すいか	ぎゅうにゅう オレンジフレンチトースト	米、食パン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、みそ、バター、かつお節	すいか、みかん濃縮果汁、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、しょうが	
5 火	ごはん あげさばのネギソース じゃがいもせんざりいため とうがんとみそしる メロン	むぎちや ※アイスクリーム (0~1歳児、ヨーグルト) カルシウムせんべい	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	アイスクリーム、(0~1歳児、ヨーグルト)、さば、生揚げ、みそ	メロン、とうがん、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、えのきたけ、ねぎ	
6 水	えだまめとしらすのごはん おこのみやきふうたまごやき ブロッコリーサラダ ふとモロヘイヤのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカップケーキ	米、砂糖、マヨネーズ、油、小町麦、砂糖	牛乳、卵、みそ、しらす干し、バター、チーズ、かつお節	バナナ、ブロッコリー、モロヘイヤ、キャベツ、えだまめ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	
7 木	※たなばたうどん ごぼうとコーンのサラダ ミニフィッシュ ※きらきらゼリー	むぎちや わかめおにぎり	ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖、すりごま(白)、油	焼き豚、豚、かにかまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらす干し)	ごぼう、にんじん、コーン缶、オクラ	
8 金	ざつこくまいごはん しろみさかなフライ わかめのみそサラダ おふとこまつなのすましじる オレンジ	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、食パン、パン粉、砂糖、小麦粉、油、小町麦、雑穀米	牛乳、バサ、卵、無塩バター、みそ、きな粉	オレンジ、サニーレタス、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、生わかめ	
9 土	たまごチャーハン マカロニサラダ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、卵、鶏こま肉、ツナ油漬缶	バナナ、りんごジャム、たけのこ(ゆで)、オクラ、にんじん、きゅうり、生わかめ、ピーマン、ねぎ	
10 日						
11 月	まめいりキーマカレー キャベツとかにかまのあえもの とうがんともずくのスープ メロン	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米、小麦粉、メープルシロップ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、かにかまぼこ、鶏がらスープ、バター	メロン、たまねぎ、キャベツ、トマト、とうがん、こまつな、にんじん、おきなわもずく	
12 火	ごはん かじきのおろしかけ なつとうとにらのネバネバあえ なすとたまねぎのみそしる すいか	ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、かじき、みそ、挽きわり納豆、かつお節	すいか、とうもろこし、もやし、なす、だいこん、にら、たまねぎ、にんじん	
13 水	ピピンパどん かぼちゃのあまに とうふのちゅうかスープ ミニフィッシュ ゼリー	ジョア えいよういっぱい やきそば	米、焼きそばめん、砂糖、ごま油、ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、豚肉(ばら)、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらす干し)、みそ、干しえび	かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、しいたけ、にら、ピーマン、生わかめ、しょうが、あおのり	
14 木	バターロール(天然酵母パン) チキンディアブロふう おくらとにんじんのサラダ コーンスープ ヨーグルト	むぎちや ツナたまおにぎり ※えだまめ	牛乳パン(天然酵母パン)(0~1歳児、食パン)、米、パン粉、砂糖、オリーブ油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、牛乳、卵、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、バター	クリームコーン缶、にんじん、オクラ、えだまめ、コーン缶	
15 金	むぎいりなめし さけのしおやき きりぼしだいこんとひじきのサラダ じゃがいもみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう バナナロールパン	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦	牛乳、さけ、みそ、ベーコン	オレンジ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、ひじき	
16 土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん かぼちゃのサラダ ほうれんそうのすましじる バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、無塩バター、みそ	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、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。



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
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 日						
18 月	海の日					
19 火	ごはん あげさばのネギソース じゃがいもせんざりいため とうがんとみそしる メロン	むぎちや ※アイスクリーム (0~1歳児、ヨーグルト) カルシウムせんべい	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	アイスクリーム、(0~1歳児、ヨーグルト)、さば、生揚げ、みそ	メロン、とうがん、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、えのきたけ、ねぎ	
20 水	えだまめとしらすのごはん おこのみやきふうたまごやき ブロッコリーサラダ ふとモロヘイヤのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカップケーキ	米、砂糖、マヨネーズ、油、小町麦、砂糖	牛乳、卵、みそ、しらす干し、バター、チーズ、かつお節	バナナ、ブロッコリー、モロヘイヤ、キャベツ、えだまめ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	
21 木	ざつこくまいごはん しろみさかなフライ わかめのみそサラダ おふとこまつなのすましじる オレンジ	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、食パン、パン粉、砂糖、小麦粉、油、小町麦、雑穀米	牛乳、バサ、卵、無塩バター、みそ、きな粉	オレンジ、サニーレタス、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、生わかめ	
22 金	サラダうどん ごぼうとコーンのサラダ ミニフィッシュ ゼリー	むぎちや ※うなぎおにぎり (土用の丑の日) おかかおにぎり(0~1歳児)	ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	卵、ハム、うなぎ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらす干し)、かつお節	トマト、レタス、ごぼう、にんじん、コーン缶、生わかめ、刻みのり	
23 土	たまごチャーハン マカロニサラダ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、卵、鶏こま肉、ツナ油漬缶	バナナ、りんごジャム、たけのこ(ゆで)、オクラ、にんじん、きゅうり、生わかめ、ピーマン、ねぎ	
24 日						
25 月	まめいりキーマカレー キャベツとかにかまのあえもの とうがんともずくのスープ メロン	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米、小麦粉、メープルシロップ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、かにかまぼこ、鶏がらスープ、バター	メロン、たまねぎ、キャベツ、トマト、とうがん、こまつな、にんじん、おきなわもずく	
26 火	ごはん かじきのおろしかけ なつとうとにらのネバネバあえ なすとたまねぎのみそしる すいか	ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、かじき、みそ、挽きわり納豆、かつお節	すいか、とうもろこし、もやし、なす、だいこん、にら、たまねぎ、にんじん	
27 水	ピピンパどん かぼちゃのあまに とうふのちゅうかスープ ミニフィッシュ ゼリー	ジョア えいよういっぱい やきそば	米、焼きそばめん、砂糖、ごま油、ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、豚肉(ばら)、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらす干し)、みそ、干しえび	かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、しいたけ、にら、ピーマン、生わかめ、しょうが、あおのり	
28 木	バターロール(天然酵母パン) チキンディアブロふう おくらとにんじんのサラダ コーンスープ ヨーグルト	むぎちや ツナたまおにぎり ※えだまめ	牛乳パン(天然酵母パン)(0~1歳児、食パン)、米、パン粉、砂糖、オリーブ油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、牛乳、卵、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、バター	クリームコーン缶、にんじん、オクラ、えだまめ、コーン缶	
29 金	むぎいりなめし さけのしおやき きりぼしだいこんとひじきのサラダ じゃがいもみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう バナナロールパン	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦	牛乳、さけ、みそ、ベーコン	オレンジ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、ひじき	
30 土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん かぼちゃのサラダ ほうれんそうのすましじる バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、無塩バター、みそ	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しょうが	
31 日						

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。

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷ます働きを持っています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促す、とても必要な食品です。トマトなどは、ガブリ!と丸かじりするのいいですね。上あご、下あごで食物をしっかり噛むことはあごの成長を助け、脳の働きを促します。

