

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | | 材料名 | | | | エネルギー (Kcal) | |
|----|-----|--------------|--|-------------------------|------------------------|--|--|--|--|---------------------|---------------------|
| | | 栄養成分 | 昼食 | 3時のおやつ | 離乳食 | 血や肉をつくるもの | 熱や力となるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | 非加熱 | 以上児 |
| | | | | | | | | | | g | g |
| 1 | ★ | ごはん (ふりかけ) | 切干大根の漬物 レバーのしくれ煮 みそ汁 | 抹茶ポッキー スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み 汁物 | 豚肉/さつまいも/鶏レバー スキムミルク | 油/三温糖/小麦粉 マーガリン | 切干大根/人参/ピーマン 干し椎茸/生姜/かぼちゃ 玉ねぎ/なめこ/水菜 | だし汁/濃口醤油 みそ | 472 20.7 11.2 | 273 19.5 4.7 |
| 2 | 金 | ごはん (ふりかけ) | チーズオムレツ 野菜のサイコロ炒め みそ汁 | コーンフレーククッキー スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 卵/とろけるチーズ/豚ひき肉 ベーコン/スキムミルク | 油/三温糖/じゃが芋 麵(そうめん)/小麦粉 マーガリン/コーンフレーク | 玉ねぎ/人参/ほうれん草 グリーンピース/にら/ワカメ | 濃口醤油/薄口醤油 だし汁/ケチャップ みそ ベーキングパウダー | 525 20.7 20.4 | 353 19.9 14.5 |
| 3 | 土 | おにぎり (ふりかけ) | ミートスパゲティ バナナ | お菓子 牛乳 | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 合びき肉/牛乳 | スパゲティ/油/三温糖 | 玉ねぎ/人参/エリンギ しめじ/グリーンピース ホールトマト/バナナ | 塩/トマトピューレ ケチャップ 濃口醤油 薄口醤油 | 558 21.5 18.5 | 401 20.6 18.5 |
| 5 | 月 | ごはん (ふりかけ) | 炒り豆腐 たぬき汁 りんご | ミルクもち | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 豆腐/合びき肉/卵 さつまいも/油揚げ スキムミルク/黄粉 | 三温糖/こんにやく/片栗粉 | キャベツ/玉ねぎ/人参 グリーンピース/生姜/えのき 白ネギ/りんご | 濃口醤油 薄口醤油/塩 だし汁 | 429 18.2 10.4 | 225 11.3 6.0 |
| 6 | ★ | ごはん (ふりかけ) | 八宝菜 けんちん汁 バナナ | 青のりせんべい スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 豚肉/かまぼこ/うずらの卵 厚揚げ/スキムミルク | 油/片栗粉/こんにやく 小麦粉/上新粉 | キャベツ/玉ねぎ/もやし 人参/ピーマン/干し椎茸 ごぼう/白ネギ/バナナ 青のり | 薄口醤油 濃口醤油/塩 だし汁 | 448 17.0 13.8 | 258 15.7 7.4 |
| 7 | 七夕 | 水 | つくね焼き ポテトサラダ すまし汁 | フルーツゼリー | おかゆ 野菜の煮込み 汁物 | 豚ひき肉/鶏ひき肉/卵 カルピス | パン粉/じゃが芋/麵(そうめん) 三温糖 | キャベツ/玉ねぎ/人参 きゅうり/オクラ/粉落実 りんご/みかん缶/パイナップル | 薄口醤油 ケチャップ/塩 マヨネーズ 濃口醤油/だし汁 | 427 14.8 14.8 | 198 9.4 9.2 |
| 8 | 木 | ごはん (のり) | 魚の梅まヨ焼き 青菜の塩昆布和え みそ汁 パン | お菓子 果汁アイス いりこ | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 白身魚/豆腐/油揚げ/いりこ | 果汁アイス | 梅干し/キャベツ/ほうれん草 小松菜/人参/塩昆布 玉ねぎ/ネギ/パイナップル | マヨネーズ/みそ 濃口醤油/だし汁 | 447 17.1 18.3 | 271 16.7 11.8 |
| 9 | 金 | ごはん (ふりかけ) | 豆腐チキンナゲット 春雨の酢物 すまし汁 | とうもろこし | おかゆ 野菜の煮込み 汁物 | 豆腐/鶏ひき肉/卵 | 片栗粉/揚げ油/春雨 三温糖/麩 | 人参/グリーンピース/きゅうり もやし/水菜/とうもろこし | 薄口醤油 ケチャップ/酢 濃口醤油/塩 だし汁 | 384 12.2 11.3 | 138 6.4 4.0 |
| 10 | 土 | おにぎり (ふりかけ) | 焼きうどん バナナ | お菓子 牛乳 | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 豚肉/かまぼこ/豚筋/牛乳 | 麵(うどん)/油 | キャベツ/玉ねぎ/人参 もやし/ピーマン ネギ/バナナ | 薄口醤油 焼きソバソース 塩 | 440 18.3 14.0 | 333 13.8 11.0 |
| 12 | 月 | ごはん (のり) | 魚のみそ煮 きゅうりとえのきの梅肉和え 豆乳みそ汁 もも | ハムチーズ蒸しパン スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 鯖/白身魚/豆乳/スキムミルク 卵/牛乳/ローズハム ベビーチーズ | 三温糖/小麦粉 | 生姜/きゅうり/えのき/人参 梅干し/かぼちゃ/玉ねぎ 水菜/もも缶 | だし汁/みそ 濃口醤油/酢 ベーキングパウダー | 478 21.2 11.2 | 382 24.1 12.7 |
| 13 | ★ | 火 | 麻婆豆腐 焼きししゃも かき玉汁 | お菓子 ヨーグルトドリンク いりこ | おかゆ 野菜の煮込み 汁物 | 合びき肉/厚揚げ/ししゃも 卵/スキムミルク/牛乳 いりこ | 油/三温糖/片栗粉 | 玉ねぎ/人参/ピーマン 干し椎茸/ワカメ/ネギ | みそ/赤みそ 濃口醤油 薄口醤油/塩 だし汁 | 558 25.0 18.2 | 381 22.0 15.9 |
| 14 | 誕生日 | 水 | コーンと枝豆の混ぜご飯・唐揚げ ミートボール・ウインナー ナポリタン・グリーンサラダ すまし汁・すいか | アップルケーキ スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | シーチキン/鶏肉/合びき肉 卵/ウインナー/ベーコン スキムミルク/牛乳/生クリーム | 米/片栗粉/揚げ油/パン粉 油/三温糖/スパゲティ 手まり麵/小麦粉/マーガリン | 枝豆/ホールコーン/人参 生姜/玉ねぎ/ピーマン キャベツ/きゅうり/もやし にら/すいか/りんご | 塩/薄口醤油/コンソメ 濃口醤油/ソース ケチャップ/トマトピューレ だし汁 ベーキングパウダー | 611 21.7 25.1 | 635 25.0 24.8 |
| 15 | 木 | ごはん (ふりかけ) | 焼きビーフン むらも汁 オレンジ | じゃがもち スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 豚肉/豆腐/卵/スキムミルク | ビーフン/油/ごま油 片栗粉/じゃが芋 | キャベツ/玉ねぎ/人参 ピーマン/干し椎茸/白ネギ オレンジ/青のり | 薄口醤油/塩 濃口醤油/だし汁 | 428 15.7 10.8 | 221 13.4 4.2 |
| 16 | 金 | ごはん (のり) | 鯛のハンバーグ トマトのサラダ みそ汁 | お菓子 果汁アイス いりこ | おかゆ 野菜の煮込み 汁物 | 鯛/ミンチ/豆腐/スキムミルク 卵/油揚げ/いりこ | パン粉/油/三温糖 じゃが芋/果汁アイス | 玉ねぎ/人参/ネギ/生姜 キャベツ/トマト/ホールコーン えのき/小松菜 | みそ/濃口醤油 ケチャップ/酢 薄口醤油/だし汁 | 432 18.4 11.5 | 208 11.4 4.8 |
| 17 | 土 | ごはん (黄飯) | 豚丼 すまし汁 りんご | お菓子 牛乳 | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 豚肉/牛乳 | 油/三温糖/麵(そうめん) | 玉ねぎ/人参/ネギ/キャベツ ワカメ/りんご | 濃口醤油/だし汁 薄口醤油/塩 | 508 18.8 18.1 | 331 16.1 13.2 |
| 19 | 月 | おにぎり (ふりかけ) | お野菜ジャージャー麵 バナナ | 型抜きクッキー スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 豚ひき肉/スキムミルク/卵 | 麵(ちゃんぽん)/油/三温糖 片栗粉/小麦粉/マーガリン | 玉ねぎ/しめじ/エリンギ キャベツ/人参/もやし ピーマン/トマト/バナナ | みそ/赤みそ 濃口醤油 | 507 17.8 14.8 | 418 17.4 8.0 |
| 20 | 火 | ごはん (のり) | フィッシュボール ワカメの酢物 すまし汁 | 手作りヨーグルト | おかゆ 野菜の煮込み 汁物 | 白身魚/すり身/卵/豆腐 スキムミルク | じゃが芋/片栗粉/揚げ油 三温糖 | 玉ねぎ/人参/グリーンピース きゅうり/ワカメ/もやし/水菜 バナナ/りんご/みかん缶 | 塩/薄口醤油 酢/濃口醤油 だし汁 | 437 18.1 12.4 | 190 10.4 6.4 |
| 21 | ★ | 水 | 豆キーマカレー ピクルス らっきょう | お菓子 果汁アイス いりこ | おかゆ 野菜の煮込み 汁物 | 豚ひき肉/大豆/食時豆 スキムミルク/いりこ | 三温糖/果汁アイス | 玉ねぎ/人参/トマト/なす ほうれん草/グリーンピース 大根/きゅうり/らっきょう | カレールー シチュールー 酢/薄口醤油 | 491 19.5 13.8 | 314 18.3 10.4 |
| 22 | 水 | 海の日 | | | | | | | | | |
| 23 | 金 | スポーツの日 | | | | | | | | | |
| 24 | 土 | おにぎり (ふりかけ) | 血うどん バナナ | お菓子 牛乳 | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 豚肉/かまぼこ/牛乳 | 麵(血うどん)/油/片栗粉 | キャベツ/玉ねぎ/人参 ピーマン/干し椎茸/バナナ | 薄口醤油 濃口醤油/だし汁 | 517 17.8 20.7 | 404 15.2 18.8 |
| 26 | 月 | ごはん (のり) | 煮魚 青菜のみそマヨ和え すまし汁 りんご | うみのパン スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 白身魚/豆腐 スキムミルク/卵 | 三温糖/白ごま/小麦粉 | 生姜/キャベツ/ほうれん草 小松菜/人参/玉ねぎ/水菜 りんご/ひじき | だし汁/濃口醤油 マヨネーズ/みそ 薄口醤油/塩 ベーキングパウダー | 438 18.7 11.0 | 299 21.6 8.8 |
| 27 | 火 | ごはん (ふりかけ) | 鶏肉のレモンソースがけ かぼちゃのカレマヨサラダ みそ汁 | りんご家 | おかゆ 野菜の煮込み 汁物 | 鶏肉 | 片栗粉/揚げ油/三温糖 麵(そうめん) | 玉ねぎ/人参/ネギ/レモン汁 かぼちゃ/キャベツ/にら ワカメ/粉落実/りんごジュース | 薄口醤油/濃口醤油 マヨネーズ/カレー みそ/だし汁 | 481 13.8 17.0 | 330 12.2 17.5 |
| 28 | ★ | 水 | 肉じゃが 納豆 みそ汁 もも | ピザトースト スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 牛肉/キッズ納豆/豆腐 油揚げ/とろけるチーズ ベーコン/スキムミルク | 油/じゃが芋/糸こんにやく 三温糖/食パン | 玉ねぎ/人参/グリーンピース 干し椎茸/なめこ/ワカメ もも缶/ピーマン ホールコーン | だし汁/濃口醤油 みそ/ケチャップ | 534 21.7 18.5 | 400 22.1 13.5 |
| 29 | 木 | 手作りパン (レーズン) | ミネストローネ 大豆サラダ | 焼きおにぎり (じゃこ) | おかゆ 野菜の煮込み 汁物 | ベーコン/ウインナー/大豆 ローズハム/じゃこ | 油/じゃが芋/米 | キャベツ/玉ねぎ/トマト/人参 グリーンピース/きゅうり | トマトピューレ ケチャップ/薄口醤油 濃口醤油/コンソメ マヨネーズ | 573 18.3 21.3 | 277 10.1 11.5 |
| 30 | 金 | ごはん (のり) | 焼き魚 スパサラ みそ汁 パン | お菓子 果汁アイス いりこ | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 鯖/ローズハム/油揚げ いりこ | 油/ササバ/じゃが芋 果汁アイス | きゅうり/人参/えのき 小松菜/パイナップル | 薄口醤油/ マヨネーズ みそ/だし汁 | 480 17.2 15.4 | 295 16.4 11.8 |
| 31 | 土 | おにぎり (ふりかけ) | 冷やし中華 バナナ | お菓子 牛乳 | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | ローズハム/卵/牛乳 | 麵(冷やし中華)/三温糖 | トマト/きゅうり/もやし 干し椎茸/バナナ | 濃口醤油 冷やし中華のタレ | 518 18.1 17.3 | 389 15.7 13.8 |

熱中症対策 手作りドリンク!

- レモン水●
- ・水...500cc
- ・ポッカレモン...20cc
- ・砂糖...15g
- ・塩...1g

☆全ての材料をやかや鍋に入れて沸騰させます。粗熱が取れて冷めたら出来上がり!
※保育所でも夏の間は水分・塩分補給の為に使っています。



お知らせ

- ◆ 0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が、昼食には主食がつきます。
- ◆ 手作りふりかけは、いりこ、豚筋、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
- ◆ 日付の★マークは、星形に抜いた人参を給食の中に隠して、楽しみながら食べられる工夫をしている日です。
- ◆ 栄養価表示は、栄養成分が10時のおやつ、昼食(主食を含む)、3時のおやつ、以上児が昼食(主食は除く)、3時のおやつの数値です。

※ その他、気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。

