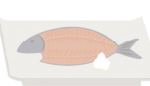
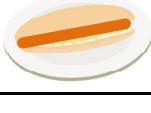
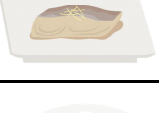


日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 （火）	キッスピンバ きのこのスープ 	米、ごま、砂糖、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、 卵、絹ごし豆腐	もやし、ほうれんそ う、にんじん、しめ じ、えのきだけ、 しょうが、にんに く、ねぎ	しょうゆ、コン ソメ、食塩	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.7 g カルシウム 270 mg
2 （水）	ご飯 さけの塩焼き ほうれん草のごま和え すまし汁 	米、ごま	牛乳、さけ、絹ご し豆腐	もやし、ほうれん そう、にんじん、 だいこん、葉ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.5 g カルシウム 290 mg
3 （木）	夏野菜カレーライス グリーンサラダ 	米、じゃがいも、 油	牛乳、牛肉	バナナ、たまねぎ、 ブロッコリー、な す、キャベツ、かぼ ちゃ、にんじん、 コーン缶、きゅうり	カレールウ、和 風ドレッシング	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 19.0 g カルシウム 257 mg
4 （金）	ご飯 豚しゃぶ 豆腐みそ汁 オレンジ 以上児 	米	牛乳、絹ごし豆 腐、みそ、豚肉	キャベツ、にんじ ん、きゅうり、オ レンジ、えのきだ け、ねぎ、みかん 缶	かつお・昆布だ し汁、和風ド レッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 9.0 g カルシウム 253 mg
5 （土）	カレーピラフ 野菜スープ 	米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまね ぎ、にんじん、 キャベツ、ピーマ ン	コンソメ、しょ うゆ、カレー 粉、食塩、こ しょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 224 mg
7 （月）	おにぎり 七夕・天の川そうめん すいか 	米、干しとうめ ん、ゆでうどん	牛乳、卵、ツナ水 煮	すいか、にんじ ん、干ししいた け、オクラ、ね ぎ、みかん缶	かつお・昆布だ し汁、みりん、 しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.6 g カルシウム 232 mg
8 （火）	ご飯 白身魚のフライ ひじきと大豆の炒り煮 わかめスープ 	米、パン粉、油、 小麦粉、砂糖、こ ま油	牛乳、メルルー サ、油揚げ、だい ず水煮、卵	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、ね ぎ、ひじき、カッ トわかめ	烏がらだし汁、かつ お・昆布だし汁、しょ うゆ、中濃ソース、み りん、ケチャップ、食 塩、こしょう	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 547 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 20.1 g カルシウム 301 mg
9 （水）	ロールパン ボークシチュー キャベツのツナ和え 	米、じゃがいも、 ロールパン	牛乳、豚肉、だい ず水煮、ツナ水煮	たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそ う、にんじん、し めじ、きゅうり	シチューの素、 和風ドレッシン グ、かつおおろ かけ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 285 mg
10 （木）	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 	米、じゃがいも、 しらたき、砂糖、 油、ごま	牛乳、豚肉、しら す干し	にんじん、たまね ぎ、きゅうり、グ リンピース、カッ トわかめ	しょうゆ、酢、 みりん	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 582 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 275 mg
11 （金）	冷やしうどん 塩ゆで枝豆 おにぎり 	米、干しうどん、 ゆでうどん	牛乳、卵、鶏ひき 肉	きゅうり、えだま め、カットわかめ	めんつゆ・スト レート、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 654 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.0 g カルシウム 254 mg
12 （土）	炊き込み御飯 みそ汁 	米、板こんにゃく	牛乳、鶏肉、み そ、油揚げ	バナナ、たまね ぎ、にんじん、こ ぼろ、カットわか め	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、みりん、食 塩	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 247 mg
14 （月）	ご飯 さばの塩焼き 小松菜のごま和え みそ汁 	米、食パン、さつ まいも、いちご ジャム、すりごま	牛乳、さば、油揚 げ、みそ	こまつな、にんじ ん	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.0 g カルシウム 274 mg
15 （火）	ご飯 お好み焼き ふのみそ汁 	米、小麦粉、なが いも、油、焼酎 （車ふ）、天かす	牛乳、豚肉、み そ、卵、むぎえ び、油揚げ、かつ お節	オレンジ濃縮果 汁、キャベツ、ね ぎ、かんでん、 カットわかめ、あ おのり	かつお・昆布だ し汁、お好み ソース	牛乳 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 258 mg
16 （水）	ご飯 鶏のから揚げ 切干大根の旨煮 豆腐みそ汁 	米、油、片栗粉、 小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、絹ご し豆腐、みそ、油 揚げ	キャベツ、にんじ ん、ねぎ、切り干 しいん、グリーン ピース、カットわ かめ、しょうが、に んにく	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、みりん	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 19.8 g カルシウム 302 mg
17 （木）	冷やし中華 おにぎり 塩ゆで枝豆 	生中華めん、米、 ごま油	牛乳、ヨーグル ト、卵、焼き豚	きゅうり、えだま め、カットわかめ	和風ドレッシン グ、めんつゆ、 食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 352 mg

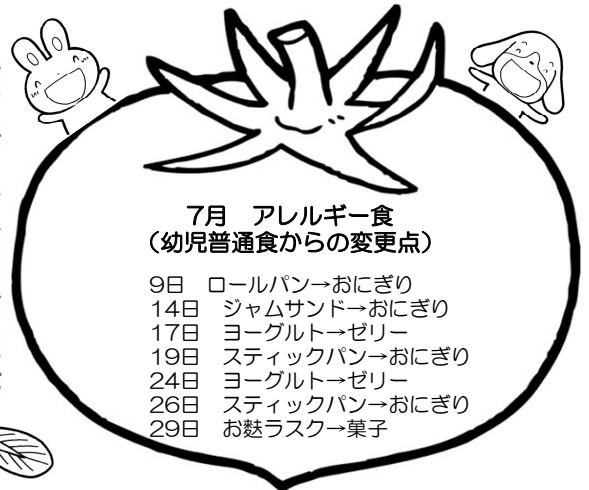
日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 （金）	ご飯 （ごぼうハンバーグ） チンゲン菜の中華和え （わかめスープ） 	米、パン粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵	チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	鷹がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 578 kcal たんばく質 23.7 g 脂 質 23.5 g カルシウム 302 mg
19 （土）	豚肉チャーハン （豆腐スープ） 	米、スティックパン、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 399 kcal たんばく質 15.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 253 mg
22 （火）	冷やしうどん （金時豆） おにぎり 	米、干しうどん、砂糖、ゆでうどん	牛乳、いんげんまめぎんとん、卵、鶏ひき肉	きゅうり、カットわかめ	めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 685 kcal たんばく質 20.7 g 脂 質 16.0 g カルシウム 242 mg
23 （水）	ご飯 （カレイのムニエル） もやしと人参のお浸し （みそ汁） 	米、麴、小麦粉、ごま	牛乳、かれい、みそ、油揚げ、バター	もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 507 kcal たんばく質 23.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 274 mg
24 （木）	ハヤシライス （ブロッコリーの三色サラダ） 	米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 543 kcal たんばく質 20.7 g 脂 質 13.9 g カルシウム 326 mg
25 （金）	ホットドッグ・玉子オムレツ（以上児） （ホットドッグ・オムレツ（未満児）） きのこのスープ 	コッペパン、米、マヨネーズ	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ウィンナー、ちりめんじゃこ、ツナ水煮	キャベツ、しめじ、えのきたけ、ねぎ	カレー粉、コンソメ、食塩、ケチャップ	牛乳 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 571 kcal たんばく質 25.0 g 脂 質 25.5 g カルシウム 301 mg
26 （土）	中華丼 （バナナ） 	米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だしの素	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 242 mg
28 （月）	おにぎり （冷やし中華） 塩ゆで枝豆 （オレンジ 以上児） 	生中華めん、米、ごま油	牛乳、卵、焼き豚	きゅうり、えだまめ、オレンジ、カットわかめ、みかん缶	和風ドレッシング、めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 598 kcal たんばく質 23.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 264 mg
29 （火）	ご飯 （赤魚の煮つけ） スパゲッティサラダ （みそ汁） 	米、麴、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、ツナ水煮、きな粉、みそ、バター	ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 お麴ラスク	エネルギー 521 kcal たんばく質 26.1 g 脂 質 11.4 g カルシウム 183 mg
30 （水）	カレーライス （グリーンサラダ） バナナ 	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン缶、きゅうり	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 695 kcal たんばく質 18.4 g 脂 質 27.0 g カルシウム 267 mg
31 （木）	豚丼 （キャベツのお浸し） オレンジ 以上児 （みかん缶 未満児） 	米、油、ごま	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、オレンジ、しめじ、しょうが、みかん缶	しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 596 kcal たんばく質 21.5 g 脂 質 21.4 g カルシウム 272 mg

7月19日と31日は土用の丑の日

☆☆☆☆☆☆

もともと、土用の丑の日に「う」のつく食べ物を食べると病気をしなないと風習があり、梅干しやうどん、牛、瓜などを食べていました。うなぎを食べるようになった由来は所説ありますが、江戸時代中期に平賀源内という学者が夏に売上が伸びないといううなぎ屋からの相談を受け、「本日丑の日」と張り紙をするよう提案しました。そこからそのうなぎ屋が大繁盛し、周りのうなぎ屋もこれを真似したことで、この風習が現代まで続くようになりました。

ビタミンAが豊富だよ

7月 アレルギー食
（幼児普通食からの変更点）

9日 ロールパン→おにぎり
14日 ジャムサンド→おにぎり
17日 ヨーグルト→ゼリー
19日 スティックパン→おにぎり
24日 ヨーグルト→ゼリー
26日 スティックパン→おにぎり
29日 お麴ラスク→菓子

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
「O、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」