



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 （金）	ご飯 お好み焼き ふのみそ汁		米、小麦粉、ながいも、油、焼い、天かす	牛乳、豚肉、みそ、卵、むきえび、油揚げ、かつお節	キャベツ、ねぎ、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 菓子	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.8 g カルシウム 251 mg
2 （土）	豚肉チャーハン 野菜スープ		米、スティックパン、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 385 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 228 mg
4 （月）	なすのミートスパゲティ ブロッコリーの三色サラダ		スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、なす、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、和風ドレッシング、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 450 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 329 mg
5 （火）	ご飯 コロッケ もやしと人参のお浸し わかめスープ		米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、パン粉、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵	もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	鷹がらだし汁、ケチャップ、かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 723 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 25.0 g カルシウム 280 mg
6 （水）	ご飯 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え すまし汁		米、ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐	もやし、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.7 g カルシウム 286 mg
7 （木）	豚丼 キャベツのおかか和え		米、油、ごま	牛乳、豚肉、かつお節	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、かんとん、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.0 g カルシウム 250 mg
8 （金）	冷やしうどん おにぎり 塩ゆで枝豆		米、干しうどん	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、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
9 （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、ごぼう、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
12 （火）	ご飯 ボークシチュー キャベツのツナ和え		米、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいず水煮、ツナ水煮	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、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	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 657 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 22.0 g カルシウム 281 mg
13 （水）	そうめん おかかおにぎり		米、干しそうめん	牛乳、ツナ水煮	にんじん、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおぶりかけ、めんつゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 480 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 16.0 g カルシウム 239 mg
14 （木）	カレーライス みかん缶 以上児・未満児		米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、みかん缶	カレールウ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 613 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 26.3 g カルシウム 241 mg
15 （金）	ご飯 さわらの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁		米、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、だいず水煮、みそ	たまねぎ、にんじん、ひじき、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 菓子	エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 21.6 g カルシウム 272 mg
16 （土）	さけおにぎり みそ汁		米	牛乳、みそ、さけ水煮	たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 461 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 239 mg
18 （月）	冷やし中華 おにぎり 金時豆		生中華めん、米、砂糖	牛乳、いんげんまめぎんとん、卵、焼き豚	きゅうり、カットわかめ	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 760 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 272 mg
19 （火）	ハヤシライス キャベツのツナ和え		米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、ツナ水煮、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり	ハヤシルウ、ケチャップ、和風ドレッシング、ウスターソース	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.1 g カルシウム 334 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			
20 （水）	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、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 276 mg
21 （木）	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、ウインナー、ツナ水煮	キャベツ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、塩こんぶ	カレー粉、コンソメ、食塩、ケチャップ	牛乳 牛乳 おにぎり（塩昆布）	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 25.4 g カルシウム 288 mg
22 （金）	ご飯 （さけの塩焼き） 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁		米、フライドポテト、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	とうがん、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.1 g カルシウム 261 mg
23 （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
25 （月）	キッズビビンバ 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、ねぎ、しめじ、えのきたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 24.7 g カルシウム 284 mg
26 （火）	ご飯 （赤魚の煮つけ） ポテトサラダ みそ汁		米、じゃがいも、麩、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、油揚げ、バター	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、コーン缶、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 179 mg
27 （水）	ご飯 （鶏肉のトマトソースがけ） チンゲン菜の中華和え みそ汁		米、さつまいも、片栗粉、ごま油、砂糖、オリーブ油	牛乳、みそ、油揚げ、鶏肉	チンゲンサイ、もやし、にんじん、トマトピューレ、だいこん、にんにく、カットわかめ、ピーマン、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、コンソメ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 449 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 272 mg
28 （木）	冷やしうどん （おにぎり） 塩ゆで枝豆		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、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 242 mg
29 （金）	夏野菜カレーライス コーンサラダ すいか		米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、牛肉	すいか、たまねぎ、なす、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、コーン缶	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 342 mg
30 （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、鳥がらだし汁	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 242 mg

食欲がないときの料理術

今年の夏も暑いですね。

暑い日が続き、食欲がないときは、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。

体調管理に気を付けて、暑い夏を乗り越えましょう！

8月 アレルギー食
（幼児普通食からの変更点）

2日 スティックパン→おにぎり
4日 ヨーグルト→ゼリー
19日 ヨーグルト→ゼリー
26日 お麩ラスク→菓子
29日 ヨーグルト→ゼリー
30日 スティックパン→おにぎり

食育クイズ

Q. パイナップルは夏が旬の果物です。

パイナップルの実はどこにできるでしょうか？

- ① 木 ② 土の中 ③ 茎の先

クイズの答え：③茎の先

パイナップルは花全体がそのまま実に変わっていくため、花が咲く茎の先にできます。植えてから約3年で実を付けます。

「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。但し、つなぎには使用いたします。」