







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 (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
3 (月)	ご飯 豚しゃぶ 豆腐みそ汁 オレンジ 以上児 	米	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、オレンジ、えのきたけ、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 545 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 254 mg
4 (火)	なすのミートスパゲティ 和風サラダ ヨーグルト 	米、スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉	たまねぎ、なす、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、和風ドレッシング、かつおふりかけ、食塩	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 349 mg
5 (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、ほうれん草、にんじん、もも缶、みかん缶、パイナップル、だいこん、ねぎ、かんてん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 290 mg
6 (木)	ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根の旨煮 みそ汁 	米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、グリーンピース、たまねぎ、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 黒糖クッキー	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 20.4 g カルシウム 293 mg
7 (金)	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、ツナ水煮缶	すいか、にんじん、干しいたけ、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 (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 たんぱく質 15.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 253 mg
10 (月)	豚丼 白菜のお浸し 	米、ホットケーキ粉、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、卵、バター、かつお節	はくさい、たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 23.3 g カルシウム 286 mg
11 (火)	ご飯 白身魚のフライ ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁 	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、メルルーサ、油揚げ、だいたい水煮缶詰、卵、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき、カットわかめ	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 サブレ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 19.5 g カルシウム 304 mg
12 (水)	冷やし中華 塩ゆで枝豆 オレンジ 以上児 みかん缶 未満児 	生中華めん、米	牛乳、卵、ツナ水煮缶、しらす干し	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・ストレート、食塩	牛乳 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 12.1 g カルシウム 280 mg
13 (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	オレンジ濃縮果汁、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、みかん缶、かんてん	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 263 mg
14 (金)	ご飯 お好み焼き みそ汁 	米、小麦粉、さつまいも、ながいも、油、天かす	牛乳、豚肉、みそ、卵、むきえび、かつお節	キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、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 613 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 246 mg
15 (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(ささがき)、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 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
18 (火)	冷やしうどん 金時豆 バナナ 	米、干しうどん、砂糖、ゆでうどん	牛乳、いんげん、まめきんとん、卵、鶏ひき肉、さけフレーク	バナナ、きゅうり、カットわかめ	めんつゆ・ストレート、食塩	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 669 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 12.2 g カルシウム 248 mg
19 (水)	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ もやしと人参のお浸し みそ汁 	米、油、麩、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、メルルーサ、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、しいたけ、ねぎ、しょうが、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.3 g カルシウム 271 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 (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、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、みかん缶、バナナ、パン缶、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 フルーツヨーグルト	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.0 g カルシウム 331 mg
21 (金)	ご飯 ごぼうハンバーグ チンゲン菜の中華和え みそ汁 	米、パン粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、みそ、油揚げ	チンゲンサイ、だいこん、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、中華だし	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 24.0 g カルシウム 312 mg
22 (土)	ケチャップチキンライス 野菜スープ 	米、スティックパン、油	牛乳、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	牛乳 スティックパン 牛乳	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.8 g カルシウム 228 mg
24 (月)	ご飯 さばの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁(じゃがいも) バナナ 	米、フライドポテト、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば、鶏ひき肉、みそ	バナナ、とうがん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	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 612 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.8 g カルシウム 153 mg
25 (火)	ご飯 鶏肉の甘辛焼 小松菜のごま和え 豆腐ずまし汁 	米、食パン、いちごジャム、片栗粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐	こまつな、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 334 mg
26 (水)	ロールパン ポークシチュー キャベツのツナ和え 	米、じゃがいも、ロールパン	牛乳、豚肉、だいすい水煮缶詰、ツナ水煮缶	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、かつおおろしかけ	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
27 (木)	おにぎり 冷やし中華 塩ゆで枝豆 	生中華めん、米	牛乳、卵、ツナ水煮缶	すいか、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・ストレート、食塩	牛乳 牛乳 すいか	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 260 mg
28 (金)	ご飯 怪獣揚げ 小松菜のおかか和え ずまし汁 	米、小麦粉、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、かつお節	こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ケチャップ、こしょう	牛乳 牛乳 型ぬぎクッキー	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.7 g カルシウム 319 mg
29 (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	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 242 mg
31 (月)	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 菓子	エネルギー 642 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 21.5 g カルシウム 286 mg

七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が広まったといわれています。

暑い夏は、食欲が落ちてしまいますが、卵や鶏肉、野菜をトッピングすると栄養を補うことができます。

保育所では、7日(金)に、『天の川そうめん』を提供します。

天の川が流れているような見た目は、子どもたちに大人気です。



★7月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更点)★

- 4日(火) ヨーグルト→ゼリー
- 8日(土) スティックパン→おにぎり
- 20日(木) フルーツヨーグルト→フルーツ和え
- 22日(土) スティックパン→おにぎり
- 25日(火) ジャムサンド→おにぎり
- 26日(水) ロールパン→おにぎり
- 29日(土) スティックパン→おにぎり

「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。」