




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	
		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	調味料			
1 火	ご飯 カレイのムニエル 和風サラダ みそ汁		米、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油	牛乳、かれい、みそ、油揚げ	キャベツ、しめじ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、和風ドレッシング、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.9 g カルシウム 291 mg
2 水	冷やしうどん 塩ゆで枝豆 バナナ		米、干しうどん、ゆでうどん	牛乳、卵、鶏ひき肉、さけ水煮	バナナ、きゅうり、えだまめ、カットわかめ	めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 249 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	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 黒糖クッキー	エネルギー 578 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 23.0 g カルシウム 256 mg
4 金	ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根の旨煮 豆腐すまし汁		米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、えのきだし、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、みかん缶、グリーンピース、かんてん、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.0 g カルシウム 302 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	ご飯 赤魚の煮つけ みそ汁 ほうれん草のおかか和え		米、麩、じゃがいも、砂糖	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、きな粉、みそ、油揚げ、バター、かつお節	ほうれん草、もやし、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 489 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 9.6 g カルシウム 187 mg
8 火	ご飯 コロッケ 小松菜のごま和え すまし汁		米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、パン粉、油、ごま	牛乳、豚肉、卵	ごまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきだし、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 717 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 24.6 g カルシウム 340 mg
9 水	おにぎり 冷やし中華 金時豆 すいか		生中華めん、米、砂糖	牛乳、いんげんまめきんとん、卵、ツナ水煮	すいか、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 799 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.3 g カルシウム 275 mg
10 木	ロールパン ポークシチュー キャベツのツナ和え		米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいたいず水煮、しらす干し、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 じゃこおにぎり	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 302 mg
12 土	さけおにぎり みそ汁		米、スティックパン	牛乳、みそ、さけ水煮	たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁	牛乳 牛乳 菓子 スティックパン	エネルギー 525 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 245 mg
14 月	おにぎり そうめん		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、めんつゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 469 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.7 g カルシウム 232 mg
15 火	カレーライス オレンジ 以上児 みかん缶 未満児		米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、オレンジ、みかん缶	カレールウ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 619 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 26.3 g カルシウム 245 mg
16 水	ご飯 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁		米、じゃがいも、麩、砂糖、ごま油	牛乳、さば、だいたいず水煮、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 599 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23.1 g カルシウム 180 mg
17 木	ご飯 怪獣揚げ ほうれん草のごま和え すまし汁		米、小麦粉、油、ごま	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、卵	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、キャベツ、だいこん、葉ねぎ、しめじ、かんてん	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 オレンジゼリー	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 316 mg
18 金	おにぎり 冷やしうどん 塩ゆで枝豆		米、干しうどん、砂糖、ゆでうどん	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、鶏肉	きゅうり、えだまめ、みかん缶、バナナ、パイン缶、カットわかめ	めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.3 g カルシウム 337 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		
19 (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
21 (月)	ご飯 鶏肉の甘辛焼 伴三条 みそ汁 	米、じゃがいも、春雨、麩、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、みそ	きゅうり、こまつな、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.3 g カルシウム 298 mg
22 (火)	なすのミートスパゲティー フロッコリーの三色サラダ 	米、スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、さけ水煮	たまねぎ、フロッコリー、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 さけおにぎり	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.0 g カルシウム 243 mg
23 (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、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、メーフルシロップ、ごま	牛乳、メルルーサ、卵、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいこん、こまつな、しいたけ、しょうが、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 ホットケーキ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 338 mg
24 (木)	おにぎり 冷やし中華 金時豆 すいか 	生中華めん、米、砂糖	牛乳、いんげんまめきんとん、卵、ツナ水煮	すいか、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 サブシ	エネルギー 713 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.6 g カルシウム 265 mg
25 (金)	キッズピピンバ きのこスープ ヨーグルト 	米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、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 628 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.9 g カルシウム 378 mg
26 (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
28 (月)	ご飯 さわらの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁 	米、フライドポテト、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、鶏ひき肉	とうがん、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ	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 517 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 238 mg
29 (火)	ご飯 ごぼうハンバーグ チンゲン菜の中華和え みそ汁 	米、さつまいも、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、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、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 型ぬきクッキー	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 24.2 g カルシウム 311 mg
30 (水)	冷やしうどん 塩ゆで枝豆 バナナ 	米、干しうどん、ゆでうどん	牛乳、卵、鶏ひき肉	バナナ、きゅうり、えだまめ、カットわかめ	めんつゆ、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 566 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 250 mg
31 (木)	ハヤシライス キャベツのツナ和え 	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、ツナ水煮	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 菓子	エネルギー 605 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.7 g カルシウム 245 mg



夏野菜で体の中から涼しく!

きゅうりやなす、冬瓜(とうがん)などの夏野菜は、水分をたっぷり含んでおり汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やす役割があります。保育所では、28日(月)に冬瓜の煮物を提供します。とろみをつけて暑い夏にも食べやすい調理をしています。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

★8月 アレルギー食(幼児普通食からの変更点)★

- 7日(月) お麩ラスク→菓子
- 12日(土) スティックパン→おにぎり
- 18日(金) フルーツヨーグルト→フルーツ和え
- 25日(金) ヨーグルト→ゼリー
- 26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。」