



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	牛乳パン 夏野菜のスープ キッシュ キャベツの中華風サラダ 焼きトマト ヨーグルト	バナナ 麦茶 じゃが天 牛乳	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・ヨーグルト・赤色辛みそ・牛乳	パン・調合油・いりごま・ごま油・じゃがいも・薄力粉・三温糖	バナナ・くりかぼちゃ・なす・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・焼きのり・ミニトマト
2 木	ご飯 味噌汁 コーンフレーク焼き ほうれん草のソテー 蒸し野菜 果物(すいか)	ジュース 菓子 たまごまる 牛乳	絹ごし豆腐・赤色辛みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・牛乳	菓子・精白米・コーンフレーク・マヨネーズ・有塩バター・調合油・パン	りんごジュース・塩わかめ・たまねぎ・しょうが・にんにく・ほうれんそう・りょくとうもやし・冷凍くりかぼちゃ・すいか
3 金	ふりかけご飯 味噌汁 はんぺんフライ 茹で野菜 茹で人参 ヨーグルト	牛乳 菓子 とうもろこし 牛乳	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・はんぺん・鶏卵・ヨーグルト	菓子・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ	りょくとうもやし・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・スイートコーン
4 土	野菜冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 飲むヨーグルト	牛乳 菓子 シャムサンド 牛乳	牛乳・ロースハム・鶏ひき肉・乳酸菌飲料	菓子・中華めん・三温糖・いりごま・ごま油・じゃがいも・調合油・食パン	きゅうり・りょくとうもやし・にんじん・いちごジャム
6 月	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ナムル ヨーグルト	牛乳 菓子 ★南瓜のマドレーヌ ジュース	牛乳・赤色辛みそ・かつお節・煮干し・ふたロース・木綿豆腐・ヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・いりごま・薄力粉・有塩バター	塩わかめ・えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが・りょくとうもやし・きゅうり・くりかぼちゃ・オレンジジュース
7 火	七夕寿司 キラキラスープ 鮭のみそ照り焼き マロニーの金平 天の川ゼリー	ヨーグルト 麦茶 アイスクリーム せんべい 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・鶏卵・でんぷ・削り節・さけ・赤色辛みそ・アイスクリーム	精白米・三温糖・そうめん・ごま油・ゼリー・菓子	かんぴょう・乾しいたけ・にんじん・焼きのり・オクラ・マロニー・ごぼう・青ピーマン
8 水	フルパン パイザンスープ チキンのトマトソースかけ マカロニソテー 粉吹き芋 ヨーグルト	バナナ 麦茶 ツナご飯 麦茶	ベーコン・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	パン・有塩バター・片栗粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・じゃがいも・マヨネーズ・精白米・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく・トマトホール缶詰・青ピーマン
9 木	ご飯 味噌汁 さっぱり生姜焼き 茹でキャベツ スッキニー炒め 果物(すいか)	ジュース 菓子 蒸しパン 牛乳	油揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・ふたロース・ベーコン・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合油・いりごま・甘納豆(あずき)	りんごジュース・えのきたけ・チンゲンサイ・しょうが・だいこん・キャベツ・スッキニー・にんじん・すいか
10 金	ふりかけご飯 味噌汁 鯖の甘辛煮 切干し大根の甘酢和え 胡瓜の即席漬 果物(みかん缶)	牛乳 菓子 チャーシュー麺 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・さば・ふたひき肉	菓子・精白米・三温糖・中華めん・調合油	たまねぎ・こまつな・しょうが・切干しだいこん・にんじん・ほうれんそう・きゅうり・みかん缶詰・塩わかめ
11 土	なすのミートソーススパゲッティ もやしのスープ 若布サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・バルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・なす・青ピーマン・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・りょくとうもやし・生しいたけ・塩わかめ・きゅうり・キャベツ・乾しいたけ
13 月	ご飯 味噌汁 チキンカツ 茹でキャベツ スパゲティソテー 果物(メロン)	牛乳 菓子 そうめん 麦茶	牛乳・油揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・鶏卵	菓子・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・そうめん	りょくとうもやし・みずな・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・メロン・乾しいたけ・にんじん・長ねぎ・ほうれんそう
14 火	カレーライス 若布スープ アスパラサラダ 果物(すいか)	ヨーグルト 麦茶 ★ねぎとおかかのもちもち焼き 牛乳	ヨーグルト・ふたロース・削り節・牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・いりごま・薄力粉	たまねぎ・にんじん・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・アスパラガス・すいか・青ねぎ
15 水	オープンサンド オニオンスープ ホークビーンズ ゼリー	バナナ 麦茶 刻みのりのおにぎり 麦茶	プロセスチーズ・ウインナーソーセージ・大豆水煮缶詰・ふたロース・ベーコン	ロールパン・じゃがいも・調合油・三温糖・ゼリー・精白米	バナナ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・トマトケチャップ・トマトホール缶詰

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
乳児	500	19.0	13.6	207	1.8	153	0.28	0.34	35	3.4	2.2
幼児	598	22.6	16.5	194	2.3	178	0.33	0.34	39	4.4	2.8

* 野菜の平均摂取量 乳児79.9g 幼児103.4g

- * おやつの上段は乳児の午前のおやつです。
- * 食材の仕入れなどの都合により献立を変更することもあります。
- * 乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。
- ★は今月の新メニューです。



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16 木	お赤飯 味噌汁 あじフライ じゃが芋の煮つけ 茹でキャベツ ヨーグルト	ゼリー 麦茶 プリンアラモード ジュース	ささげ・木綿豆腐・赤色辛みそ・削り節・煮干し・あじ・鶏卵・鶏ひき肉・ヨーグルト	ゼリー・ごま塩・薄力粉・パン粉・調合油・じゃがいも・三温糖・プリン	塩わかめ・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・りんごジュース
17 金	ぶりかけご飯 味噌汁 鶏の照り焼き スパゲッティサラダ 人参しりしり 果物(すいか)	牛乳 菓子 じゃがマヨ 牛乳	牛乳・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・プロセスチーズ・ロースハム・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・ごま油・じゃがいも・マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ・塩わかめ・しょうが・きゅうり・にんじん・すいか
18 土	冷やしきつねうどん 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 フスク 牛乳	牛乳・油揚げ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト	菓子・ゆであどん・三温糖・調合油・食パン・有塩バター・グラニュー糖	長ねぎ・にんじん・ほうれんそう・冷凍くりかぼちゃ
20 月	ご飯 味噌汁 鶏肉ステーキソースかけ 茹でキャベツ ほうれん草とベーコンのソテー 果物(すいか)	牛乳 菓子 アイスクリーム せんべい 麦茶	牛乳・油揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ベーコン・アイスクリーム	菓子・精白米・調合油・三温糖	くりかぼちゃ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・ほうれんそう・すいか
21 火	青菜御飯 味噌汁 ひじき入り卵焼き 切干大根の煮付け 胡瓜の即席漬け ゼリー	ヨーグルト 麦茶 塩焼きそば 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・鶏卵・鶏ひき肉・さつま揚げ・ふたロース	精白米・調合油・三温糖・ゼリー・中華めん	こねぎ・りよくとうもやし・にんじん・たまねぎ・乾ひじき・切干しいんこ・きゅうり・キャベツ・青ピーマン
22 水	レーズンボール 卵とトマトのスープ 真珠蒸し 野菜ソテー ヨーグルト	バナナ 麦茶 焼きおにぎり 麦茶	鶏卵・ベーコン・鶏ひき肉・ヨーグルト	パン・調合油・片栗粉・有塩バター・精白米・ごま油	バナナ・トマト・たまねぎ・パセリ・長ねぎ・しょうが・キャベツ・りよくとうもやし・赤ピーマン・青ピーマン・黄ピーマン
25 土	スパゲティナポリタン オニオンスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 若布とチーズのおにぎり 麦茶	牛乳・ロースハム・ベーコン・バルメザンチーズ・ヨーグルト・プロセスチーズ	菓子・マカロニ・スパゲティ・調合油・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・にら・きゅうり・キャベツ
27 月	チキンカレー 五目スープ オリエンタルサラダ 果物(すいか)	牛乳 菓子 とうもろこし 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・調合油・有塩バター・コーンフレーク・ごま油	たまねぎ・トマトホール缶詰・にんにく・しょうが・にんじん・ゆでたけのこ・にら・乾しいたけ・キャベツ・きゅうり・すいか・スイートコーン
28 火	ご飯 味噌汁 鮭の漬け焼き なすの味噌炒め 胡瓜の甘酢 果物(メロン)	ヨーグルト 麦茶 ピザトースト ジュース	ヨーグルト・生揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・さけ・ふたロース・ベーコン・プロセスチーズ	精白米・三温糖・いりごま・調合油・食パン	キャベツ・こねぎ・なす・たまねぎ・赤ピーマン・きゅうり・メロン・青ピーマン・トマトケチャップ・オレンジジュース
29 水	食パン 鶏肉と冬瓜のスープ ハンバーグ スパゲティソテー ポテトフライ ゼリー	バナナ 麦茶 ぶっかけうどん 麦茶	若鶏もも皮なし・鶏ひき肉・ふたひき肉・鶏卵・削り節	食パン・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・フライドポテト・ゼリー・ゆであどん・いりごま	バナナ・とうがん・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・青ピーマン・赤ピーマン・塩わかめ・オクラ
30 木	フルコギ丼 韓国風スープ ハンサンスー 果物(すいか)	ジュース 菓子 揚げパン 牛乳	ふたロース・ロースハム・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合油・いりごま・緑豆はるさめ・ごま油・ロールパン・グラニュー糖	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・ごぼう・にら・にんにく・塩わかめ・きゅうり・すいか
31 金	ご飯 味噌汁 いわしのかば焼き 南瓜の甘煮 もやしと胡瓜の胡麻酢和え ヨーグルト	牛乳 菓子 凍り豆腐のそぼろご飯 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・いわし・ヨーグルト・凍り豆腐・鶏ひき肉	菓子・精白米・観世ふ・片栗粉・調合油・三温糖・すりごま	塩わかめ・長ねぎ・しょうが・くりかぼちゃ・りよくとうもやし・きゅうり・にんじん

夏を乗り切ろう!

夏の暑さもそろそろ本番です。この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を乗り切るために、毎日の食事をきちんととりましょう。こまめな水分補給も忘れずに!



旬の食材 とうがん

とうがんは夏に収穫しますが、冬まで貯蔵できることから「冬瓜」と名が付けられたようです。

水分が多く、味にクセがないため、いろいろな味付けの料理に使えます。煮物やスープなどの汁ものには、だしの味を生かして薄味に仕上げると、さっぱりした味わいで、夏の食卓にふさわしいでしょう。

とうがんには、抵抗力を高めるビタミンCが含まれています。また、カリウムが多く含まれているため、ナトリウムの排泄を促す効果があります。利尿作用があり、むくみを予防する効果もあるといわれています。

