



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・こ 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・ペ 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 チャブ・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・トマトケチャブ・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 ポークビーンズ 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 ブ・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B 1 (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・ゆでうどん・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	レースンボール 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 ピサトースト 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・ゆでうどん・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。

