



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	パン 夏野菜のスーフ 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	果物(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	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・ほうれんそう・赤 ピーマン・キャベツ・きゅうり・も みのり・ミニトマト
2 木	ご飯 味噌汁 鶏のコンフレーク焼き ほうれん草のソテー(もやし) 蒸し野菜(かぼちゃ) 果物	ジュース 菓子 いちごのロールパン 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・マヨドレ・ コンフレーク・有塩バ ター・調合油・マヨネーズ・ いちごロールパン	りんごジュース・たまねぎ・塩わか め・にんにく・しょうが・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	心りかけご飯 味噌汁 はんぺんのフライ 茹でキャベツ 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 ヨーグルトドリンク	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・ロースハム・鶏ひき 肉・ヨーグルトドリンク	菓子・中華めん・いりごま・ 三温糖・ごま油・じゃがい も・調合油・食パン	きゅうり・にんじん・りょくとうも やし・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・削り節・ 煮干し・ぶたロース・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	えのきたけ・塩わかめ・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 キクラゲスープ キクラゲ照り焼き 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 菓子 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・鶏卵・ でんぷ・かつお節・さけ・赤 色辛みそ・アイスクリーム	精白米・三温糖・そうめん・ マロニー・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・ごぼう・青 ピーマン
8 水	パン パイザンスーフ 鶏肉のトマトソースがけ マカロニソテー 粉ふき芋 ヨーグルト	果物(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	ブルパン・有塩バター・片 栗粉・調合油・マカロニ・ 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 さつぱりしょうが焼き 茹でキャベツ ズッキーニ炒め 果物	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・ぶたロース・ 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・だいこん・しょうが・ キャベツ・ズッキーニ・にんじん・ すいか
10 金	心りかけご飯 味噌汁 鯖の甘辛煮 切干し大根の甘酢和え きゅうりの即席漬 果物(みかん缶)	牛乳 菓子 ジャージャー麺 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・削り節・ 煮干し・さば・ぶたひき肉	菓子・精白米・三温糖・中華 めん・調合油	こまつな・たまねぎ・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・ぶたひき 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・スパゲッティ・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・キャバ ツ
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・ 削り節・煮干し・若鶏もも皮 なし・鶏卵	菓子・精白米・薄力粉・パン 粉・調合油・スパゲッティ・そ うめん	りょくとうもやし・みずな・キャバ 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	ヨーグルト 麦茶 ★ねぎとおかかの もちもちおやき 牛乳	ヨーグルト・ぶたロース・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 ボークビーンズ ぶどうゼリー	果物(バナナ) 麦茶 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・ ぶたロース・ベーコン	ロールパン・じゃがいも・調 合油・三温糖・ぶどうゼ 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 (β-胡萝卜素当量: 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	499	19.0	13.7	205	1.8	153	0.28	0.34	35	3.4	2.2
幼児	597	22.6	16.5	191	2.3	178	0.33	0.34	40	4.4	2.7

※おやつの上段は、は、乳児の午前のおやつです。 ※★は、新メニューです。
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていないものを使用しています。
 ※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。

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 じゃがいもの煮付け 茹でキャベツ ヨーグルト	オレンジゼリー 麦茶 ケーキ 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	オレンジゼリー・ごましお・ 薄力粉・パン粉・調合油・ じゃがいも・三温糖・ケーキ	長ねぎ・塩わかめ・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	心のかけご飯 味噌汁 鶏の照り焼き スパゲティのサラダ 人参しりしり 果物	牛乳 菓子 じゃがマヨネーズ 牛乳 菓子	牛乳・赤色辛みそ・削り節・ 煮干し・若鶏もも皮なし・フ ロセスチーズ・ロースハム・ まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・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 かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 ラスク 牛乳 菓子	普通牛乳・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	ほうれんそう・にんじん・長ねぎ・ 冷凍くりかぼちゃ
20 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の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	牛乳 菓子 アイスクリーム 菓子 麦茶	通牛乳・油揚げ・赤色辛み そ・煮干し・削り節・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	青菜ご飯 味噌汁 ひじき入り卵焼き 切干大根の煮付け きゅうりの即席漬け オレンジゼリー	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・削り節・煮干し・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・オ レンジゼリー・中華めん	こねぎ・りょくとうもやし・たまね ぎ・にんじん・乾ひじき・切干だ いこん・にんじん・きゅうり・キャ ベツ・青ピーマン
22 水	レースンボール 卵とトマトスープ 真珠蒸し 野菜ソテー ヨーグルト	果物(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	レースンボール・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・ りょくとうもやし・青ピーマン・赤 ピーマン・黄ピーマン
25 土	スパゲッティホリタン オニオンスープ(グリーン) グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 わかめとチーズのおにぎり 麦茶	牛乳・ロースハム・ベーコ ン・パルメザンチーズ・ヨー グルト・プロセスチーズ	菓子・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・キャベツ・ きゅうり
27 月	チキントマトカレーライス 五目スープ オリエンタルサラダ 果物	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・しょ うが・にんにく・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 きゅうりの甘酢漬け 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	パン(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 ピーチゼリー	果物(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・ス パゲティ・有塩バター・フラ イドポテト・ピーチゼリー・ ゆでうどん	バナナ・とうがん・長ねぎ・まこん ぶ・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・ にんじん・塩わかめ・オクラ
30 木	ブルコキ丼 韓国風スープ パンサンスー 果物	ジュース 菓子 揚げパン 牛乳 菓子	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・塩わかめ・きゅ うり・すいか
31 金	ご飯 味噌汁 いわしの蒲焼 かぼちゃの甘煮 もやしときゅうりのごま酢和え 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・車ふ・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・りょくとうもやし・きゅ うり・にんじん

7月21日は、土用の丑の日です。

古くから夏の土用に丑の日に「う」のつくものを食べると暑さ負けしないという言い伝えがあり、そこか
うなぎを食べるとなど、暑い盛りを乗り切るために様々な習わしが、生まれました。
「う」のつくたべものは、他にもうどん・梅干し・瓜類(きゅうり・すいか)などがあります。
保育園では、「う」のつくたべもので、きゅうり(瓜類)の即席漬けをメニューにいれました。
(うなぎと梅干の食べ合わせは、良くないという通説になっていますが、実際は、栄養面での問題はまったくなく
梅干しの酸味が胃酸の分泌を促進し、うなぎの脂質の消化を助けるため、むしろ理にかなった組み合わせです。)

