

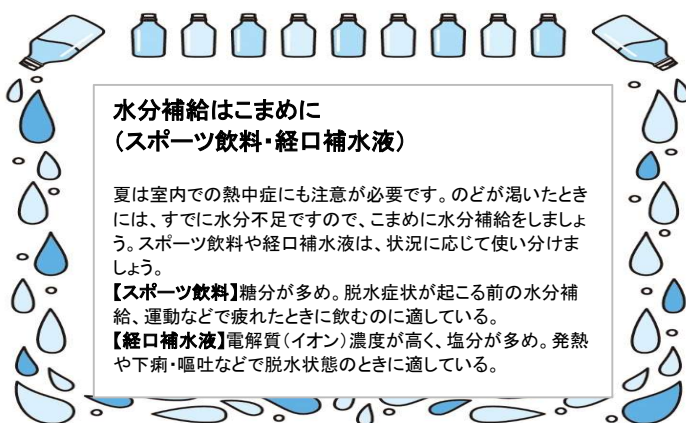
日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	牛乳パン 夏野菜のスープ キツンユ キャベツの中華風サラダ 焼きトマト ヨーグルト	麦茶 バナナ	鶏卵・ベーコン・プロセスチー ズ・ヨーグルト・牛乳・赤色辛み そ	牛乳パン・調合油・いりごま・ごま 油・じゃがいも・薄力粉・三温糖	バナナ・くりかぼちゃ・なす・たまねぎ・に んじん・赤ピーマン・ほうれんそう・キャベ ツ・きゅうり・きざみのり・トマト
2 木	ご飯 味噌汁 鶏のコーンフレーク焼き ほうれん草ソテー 蒸し野菜 すいか	牛乳 じゃが天 ジュース 菓子	絹ごし豆腐・赤色辛みそ・削り 節・煮干し・若鶏もも皮なし・牛 乳	あられ・精白米・マヨネーズ・コー ンフレーク・有塩バター・調合油・ ウインナー・クrowツサン	りんごジュース・塩わかめ・たまねぎ・に んじんにく・しょうが・ほうれんそう・りよくとうも 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	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・煮 干し・かつお節・はんぺん・鶏卵	あられ・精白米・薄力粉・パン粉・ 調合油・マヨネーズ	りよくとうもやし・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	牛乳・ロースハム・鶏ひき肉・飲 むヨーグルト	あられ・中華めん・三温糖・ごま ごま油・じゃがいも・調合油・食パ ン	きゅうり・りよくとうもやし・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	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	あられ・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・りよくとうもやし・きゅう り・オレンジジュース・くりかぼちゃ
7 火	七夕寿司 キラキラスープ 鮭の味噌照り焼き マロニーの金平 天の川ゼリー	麦茶 ヨーグルト	ヨーグルト・油揚げ・鶏卵・でん ぶ・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・マロ ニー・ごま油・ゼリー・あられ	かんぴょう・乾しいたけ・にんじん・きざみ のり・オクラ・ごぼう・青ピーマン
8 水	ブルール ベイザンスープ 鶏肉のトマトソースがけ マカロニソテー 粉吹き芋 ヨーグルト	麦茶 バナナ	ベーコン・若鶏もも皮なし・ヨー グルト・まぐろ油漬缶詰	ブルール・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 さつぱりしょうが焼き スッキーニ炒め 茹でキャベツ すいか	麦茶 ソナご飯 ジュース 菓子	油揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削 り節・ぶたロース・ベーコン・牛 乳	あられ・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・ズッキーニ・にんじ ん・キャベツ・すいか
10 金	ふりかけご飯 味噌汁 鯖の甘辛煮 切り干し大根の甘酢和え 胡瓜の即席漬け みかん缶	牛乳 菓子	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干 し・さば・ぶたひき肉	あられ・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	麦茶 炊き込みご飯 牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・パ ルメザンチーズ・ベーコン・ヨー グルト・まぐろ油漬缶詰	あられ・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・りよくとう 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・にんじん
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 メロン	麦茶 そうめん	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	あられ・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	りよくとうもやし・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 すいか	麦茶 ヨーグルト	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 ポークビーンズ ぶどうゼリー	牛乳 ★ねぎとおかかのもちもち焼き 麦茶 バナナ	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	497	18.9	13.6	202	1.8	153	0.28	0.34	35	3.4	2.2
幼児	598	22.6	16.5	192	2.3	178	0.33	0.34	40	4.4	2.7

※おやつの上段は、乳児のおやつです。  
 ※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。  
 ※★は新メニューです。



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 じゃが芋の煮付け 茹で野菜 ヨーグルト	麦茶 オレンジゼリー	ささげ・絹ごし豆腐・赤色辛みそ・煮干し・削り節・あじ・鶏卵・鶏ひき肉・ヨーグルト	オレンジゼリー・いりごま・薄力粉・パン粉・調合油・じゃがいも・三温糖・プリンアラモード	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	ふりかけご飯 味噌汁 鶏の照り焼き スパゲッティサラダ 人参しりしり すいか	ジュース プリンアラモード 牛乳 菓子	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	あられ・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・塩わかめ・たまねぎ・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 じゃがマヨ 牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト	あられ・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・ゆでにんじん・ほうれんそう・冷凍くりかぼちゃ
20 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のステーキソースかけ 茹でキャベツ ほうれんそうとベーコンのソテー すいか 青菜御飯 味噌汁	牛乳 ラスク 牛乳 菓子	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	あられ・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	ひじき入り卵焼き 切干大根の煮付け 胡瓜の浅漬け オレンジゼリー	麦茶 アイスクリーム 揚げせんべい 麦茶 ヨーグルト	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・ぶたロース	精白米・調合油・三温糖・オレンジゼリー・中華めん	りょくとうもやし・こねぎ・にんじん・たまねぎ・しょうが・キャベツ・赤ピーマン・りょくとうもやし・青ピーマン
22 水	レーズンボール(幼児) 牛乳パン(乳児) 卵とトマトのスープ 真珠蒸し 野菜ソテー ヨーグルト	麦茶 焼きおにぎり 牛乳 菓子	鶏卵・ベーコン・鶏ひき肉・ヨーグルト	ロールパン・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・赤ピーマン・りょくとうもやし・青ピーマン・黄ピーマン
25 土	スパゲッティナポリタン オニオンスープ グリーンサラダ ヨーグルト	麦茶 わかめとチーズのおにぎり 牛乳 菓子	牛乳・ベーコン・ロースハム・パルメザンチーズ・ヨーグルト・プロセスチーズ	あられ・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 すいか	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰	あられ・精白米・有塩バター・調合油・コーンフレーク・ごま油	トマトホール缶詰・たまねぎ・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 鮭の付け焼き なすの味噌炒め きゅうりの甘酢 メロン	麦茶 ヨーグルト	ヨーグルト・生揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・さけ・ぶたロース・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	こねぎ・キャベツ・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 ピーチゼリー	麦茶 バナナ	若鶏もも皮なし・鶏ひき肉・ぶたひき肉・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・ピーチゼリー・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	ブルコギ丼 韓国風スープ ハンサンスー すいか	麦茶 冷やしぶっかけうどん ジュース 菓子	ぶたロース・ロースハム・牛乳	あられ・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 いわしの蒲焼 南瓜の甘煮 もやしと胡瓜のゴマ酢和え ヨーグルト	牛乳 揚げパン 牛乳 菓子	牛乳・赤色辛みそ・煮干し・削り節・いわし・ヨーグルト・凍り豆腐・鶏ひき肉	あられ・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
		麦茶 凍り豆腐のそぼろごはん			




**水分補給はこまめに  
(スポーツ飲料・経口補水液)**

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

**【スポーツ飲料】**糖が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

**【経口補水液】**電解質(イオン)濃度が高く、塩が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



**七夕を楽しむ**

**七夕の由来**  
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(き)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。

**七夕の行事食**  
七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

