

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 火	ご飯 味噌汁 さっぱりしょうが焼き 根菜の煮物 キャベツと塩昆布のお浸し 果物 (バナナ)	ヨーグルト 麦茶 五目ちらし 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・ふた ローズ・さつま揚げ・でんぶ	精白米・三温糖・ごま油	りょくとうもやし・塩わかめ・だい こん・しょうが・ごぼう・にんじ ん・生しいたけ・キャベツ・塩昆 布・バナナ・かんぴょう・乾しいた け・焼きのり
2 水	天然酵母パン 冬瓜のカレー汁 はんぺんのフライ 蒸し野菜 ヨーグルト	果物 (バナナ) 麦茶 マドレーヌ 牛乳	ふたローズ・油揚げ・はんぺ ん・鶏卵・ヨーグルト・牛乳	牛乳パン・薄力粉・パン粉・ 調合油・じゃがいも・三温 糖・有塩バター	バナナ・とうがん・にんじん・さや いんげん・レモン果汁
3 木	ご飯 しらすの佃煮 味噌汁 肉豆腐 きゅうりのあえもの ゼリー	シユース 菓子 お好み焼き 牛乳	つくた煮・赤色辛みそ・削り 節・煮干し・ふたローズ・木 綿豆腐・鶏卵・ベーコン・牛 乳	菓子・精白米・じゃがいも・ しらたき・調合油・三温糖・ ごま油・オレンジゼリー・お 好み焼き粉	りんごジュース・たまねぎ・チンゲ ンサイ・にんじん・長ねぎ・ゆでた けのこ・乾しいたけ・しょうが・ きゅうり・キャベツ
4 金	ごま塩ご飯 味噌汁 にぎり揚げ 春雨サラダ 湯むきトマト 果物 (梨)	牛乳 菓子 焼きそば 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・削り節・ 煮干し・ふたひき肉・ローズ ハム・ふたローズ	菓子・精白米・ごま油・車 ぶ・三温糖・片栗粉・調合 油・緑豆はるさめ・中華めん	塩わかめ・こねぎ・えのきたけ・青 ピーマン・にんじん・しょうが・ きゅうり・トマト・なし・キャバ ツ・たまねぎ
5 土	スパゲッティナポリタン 白菜スニーフ ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ローズハム・ベーコ ン・パルメザンチーズ・なる と・まぐろ油漬缶詰・ヨーグ ルト	菓子・スパゲティ・調合油・ いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ トマトケチャップ・はくさい・長ね ぎ・キャベツ・きゅうり
7 月	いりかけご飯 味噌汁 茹で豚のごまだれ 茹で人参 ゼリー	牛乳 菓子 オープンサンド 牛乳	牛乳・絹ごし豆腐・赤色辛み そ・削り節・煮干し・ふた ローズ・まぐろ油漬缶詰・プ ロセスチーズ	菓子・精白米・ごま油・三温 糖・ピーチゼリー・食パン・ マヨネーズ	なめこ・長ねぎ・キャベツ・りょく とうもやし・みずな・にんじん・青 ピーマン・たまねぎ
8 火	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 筑前煮 煮豆 果物 (みかん缶)	ヨーグルト 麦茶 野菜冷やし中華 麦茶	ヨーグルト・赤色辛みそ・削 り節・煮干し・さば・若鶏も も・うずら豆・ローズハム	精白米・糸こんにゃく・三温 糖・調合油・中華めん・いり ごま・ごま油	キャベツ・たまねぎ・塩わかめ・ しょうが・長ねぎ・ゆでたけのこ・ にんじん・ごぼう・れんこん・さや えんどう・みかん缶詰・きゅうり・ りょくとうもやし
9 水	天然酵母パン 野菜スープ スパニッシュオムレツ スパゲッティのサラダ 人参の甘煮 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・プロセス チーズ・ローズハム・ヨーグ ルト	レーズンボール (乳児牛乳パ ン)・片栗粉・じゃがいも・ 調合油・スパゲティ・オリ ーブ油・三温糖・精白米・ごま 油	バナナ・たまねぎ・にんじん・に ら・りょくとうもやし・乾しいた け・パセリ・トマトケチャップ・きゅ うり
10 木	ドライカレー 若布スープ オリエンタルサラダ (ツナ) 果物 (梨)	シユース 菓子 バナナケーキ 麦茶	ふたひき肉・鶏ひき肉・まぐ ろ油漬缶詰・鶏卵	菓子・精白米・調合油・いり ごま・コーンフレーク・ごま 油・薄力粉・三温糖・有塩バ ター	りんごジュース・たまねぎ・にんじ ん・青ピーマン・にんにく・しょう が・トマトケチャップ・塩わかめ・長 ねぎ・キャベツ・きゅうり・なし・ バナナ
11 金	青菜ご飯 むらも汁 鶏肉のマーマレード煮 しらすサラダ さつまいもの甘煮 ゼリー	牛乳 菓子 甘納豆入り蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鶏卵・削り節・若 鶏もも皮なし・しらす干し	菓子・精白米・片栗粉・三温 糖・ごま油・さつまいも・ぶ どうゼリー・甘納豆(あずき)	たまねぎ・ほうれんそう・えのきた け・マーマレード・りょくとうもや し・キャベツ・きゅうり・にんじん
12 土	かたやきそば ごまドレッシングサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子 パン 牛乳	普通牛乳・ふたローズ・なる と・鶏卵・乳酸菌飲料	菓子・中華めん・ごま油・三 温糖・片栗粉・調合油・シャ ムパン	はくさい・にんじん・ほうれんそ う・きゅうり・キャベツ
14 月	ご飯 かきたま汁 ★鯖の甘味噌焼き 揚げなす もやしとほうれん草の胡麻和え 果物 (桃缶)	牛乳 菓子 豆腐ドーナツ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・さわら・甘 みそ・絹ごし豆腐	菓子・精白米・片栗粉・三温 糖・調合油・すりごま・薄力 粉・粉糖	長ねぎ・なす・りょくとうもやし・ にんじん・ほうれんそう・白桃缶 粉
15 火	さつまいもご飯 赤だし汁 豚マヨ炒め 野菜ソテー 果物 (バナナ)	ヨーグルト 麦茶 おかめうどん 麦茶	ヨーグルト・絹ごし豆腐・削 り節・煮干し・八丁味噌・赤 色辛みそ・ふたローズ・蒸し かまぼこ	精白米・さつまいも・ごまし お・マヨネーズ・有塩バ ター・ゆでうどん・三温糖	なめこ・塩わかめ・しょうが・にん にく・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・バナナ・ほうれんそう・ 長ねぎ・乾しいたけ

	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	504	18.1	13.9	195	1.8	136	0.29	0.32	27	3.4	2.1
幼児	602	21.4	17.2	176	2.3	157	0.36	0.31	30	4.3	2.5

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

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 水	天然酵母パン 鶏肉と冬瓜のスープ 煮込みハンバーグ 蒸し野菜 ヨーグルト	果物 (バナナ) 麦茶 すいとん 麦茶	若鶏もも皮なし・鶏ひき肉・ ぶたひき肉・鶏卵・ヨーグル ト	バターボール・調合油・パン 粉・マヨネーズ・薄力粉	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・ぶ なしめじ・くりかぼちゃ・さやいん げん・ほうれんそう・乾しいたけ
17 木	麻婆丼 五目スープ ハンサンスー ゼリー	シユース 菓子 焼き芋 牛乳	木綿豆腐・ぶたひき肉・赤色 辛みそ・ロースハム・牛乳	菓子・精白米・調合油・三温 糖・片栗粉・はるさめ・ごま 油・和梨ゼリー・さつまいも	りんごジュース・長ねぎ・しょう が・にんにく・たまねぎ・にんじ ん・ゆでたけのこ・にら・乾しいた け・きゅうり
18 金	ご飯 味噌汁 いわしの蒲焼 人参しりしり キャベツときゅうりの即席漬 け 果物 (みかん缶)	牛乳 菓子 おはぎ 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・削り節・ 煮干し・いわし・まぐろ油漬 缶詰・あずき	菓子・精白米・ふ・片栗粉・ 調合油・三温糖・ごま油	えのきたけ・ほうれんそう・しょう が・にんじん・キャベツ・きゅう り・みかん缶詰
19 土	ミートソーススパゲティ 若布スープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき 肉・パルメザンチーズ・ヨー グルト	菓子・スパゲティ・有塩ハ ター・三温糖・調合油・いり ごま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ トマトホール缶詰・トマトケチャ ップ・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・ きゅうり
23 水	天然酵母パン 春雨スープ 野菜のキッシュ 温野菜 ヨーグルト	果物 (バナナ) 麦茶 おかかチャーハン 麦茶	鶏卵・ベーコン・プロセス チーズ・ヨーグルト・削り節	牛乳パン・緑豆はるさめ・調 合油・さつまいも・マヨネー ズ・精白米	バナナ・たまねぎ・にんじん・に ら・ズッキーニ・ほんしめじ・さや いんげん・こねぎ
24 木	お赤飯 味噌汁 サーモンフライ スパゲティソテー 煮付け 茹でキャベツ・ゼリー	ヨーグルト 麦茶 モンブランケーキ ジュース	ヨーグルト・ささげ・赤色辛 みそ・削り節・煮干し・さ げ・鶏卵・さつま揚げ	ごましお・薄力粉・パン粉・ 調合油・スパゲティ・三温 糖・オレンジゼリー・モンブ ランケーキ	えのきたけ・たまねぎ・塩わかめ・ トマトケチャップ・青ピーマン・だい こん・キャベツ・りんごジュース
25 金	ご飯 味噌汁 ★酢鶏 いんげんの胡麻和え 果物 (梨)	牛乳 菓子 かりんとうトースト 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	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・さつまいも・三温糖・す りごま・食パン・黒砂糖・有 塩バター	キャベツ・こねぎ・しょうが・にん じん・たまねぎ・青ピーマン・乾し いたけ・トマトケチャップ・さやいん げん・なし
26 土	きのこうどん かぼちゃのそぼろ煮 乳酸飲料	牛乳 菓子 ジャムパン 牛乳	牛乳・ぶたロース・油揚げ・ 鶏ひき肉・乳酸菌飲料	菓子・ゆでうどん・調合油・ 三温糖・ジャムパン	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・ えのきたけ・なめこ・冷凍くりかぼ ちゃ
28 月	さよつぎ丼 もやしのスープ がんもどきの含め煮 果物 (みかん缶)	牛乳 菓子 きなこパン 麦茶	牛乳・ぶたひき肉・ベーコ ン・がんもどき・きな粉	菓子・精白米・ごま油・三温 糖・片栗粉・ぎょうぎの皮・ 調合油・いりごま・ロールパ ン	長ねぎ・キャベツ・にら・えのきた け・にんにく・しょうが・りよくと うもやし・生しいたけ・みかん缶詰
29 火	カレーライス 中華風スープ 若布サラダ 果物 (梨)	ヨーグルト 麦茶 ジャージャー麺 麦茶	ヨーグルト・ぶたロース・な ると・ぶたひき肉・赤色辛み そ	精白米・じゃがいも・調合 油・ごま油・片栗粉・中華め ん・三温糖	たまねぎ・にんじん・はくさい・乾 しいたけ・長ねぎ・ゆでたけのこ・ 塩わかめ・きゅうり・キャベツ・な し・しょうが
30 水	天然酵母パン 野菜スープ マカロニグラタン キャベツの中華風サラダ ヨーグルト	果物 (バナナ) 麦茶 栗おこわ 麦茶	若鶏もも皮なし・普通牛乳・ パルメザンチーズ・ヨーグル ト	レーズンボール (乳児牛乳パ ン)・マカロニ・調合油・薄 力粉・有塩バター・パン粉・ いりごま・ごま油・くり・ご ましお	バナナ・たまねぎ・にんじん・に ら・りよくとうもやし・乾しいた け・パセリ・キャベツ・きゅうり・ もみのり

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ予防の最適な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を再び戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米 (アルファ米)・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。