

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 木	ご飯 味噌汁 鶏のコンフレーク焼き ほうれん草ソテー 蒸し野菜 すいか	ジュース 菓子 牛乳 もっちりきな粉ドーナツ	絹ごし豆腐・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・牛乳	菓子・精白米・マヨネーズ・コンフレーク・有塩バター・調合油・もっちりきな粉ドーナツ	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・くりかぼちゃ・すいか
2 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 みかん缶 野菜冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 麦茶 シャーシャー麺 牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・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
3 土		牛乳 菓子 牛乳 シヤムサンド	牛乳・ロースハム・鶏ひき肉・ヨーグルト	菓子・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・りょくとうもやし・にんじん・いちごジャム
5 月	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ナムル ヤクルト	牛乳 菓子 牛乳 かぼちゃのマドレーヌ 牛乳 バナナ	牛乳・みそ・削り節・煮干し・ふたロース・木綿豆腐・乳酸菌飲料・鶏卵・豆乳	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	キャベツ・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・冷凍くりかぼちゃ
6 火	牛乳パン ペイザンスープ 鶏肉のトマトソースがけ マカロニソテー 茹でキャベツ ヨーグルト 七夕寿司 キラースープ 鮭の味噌照り焼き マロニーの金平 七夕ゼリー	麦茶 ツナご飯 麦茶 ヨーグルト 麦茶 アイスクリーム 菓子 ジュース 菓子	牛乳・ベーコン・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	牛乳パン・有塩バター・片栗粉・調合油・マカロニ・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・ホールトマト・青ピーマン
7 水		麦茶 ヨーグルト 麦茶 アイスクリーム 菓子 ジュース 菓子	ヨーグルト・油揚げ・鶏卵・でんぷ・削り節・さけ・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・七夕ゼリー・菓子	かんぴょう・乾しいたけ・にんじん・きざみのり・オクラ・こぼろ・青ピーマン
8 木	ご飯 味噌汁 さっぱりしょうが焼き 茹でキャベツ スッキーニ炒め すいか	麦茶 そうめん 牛乳 菓子 麦茶 そうめん 牛乳 菓子	油揚げ・みそ・煮干し・削り節・ふたロース・ベーコン・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・三温糖・調合油・マヨネーズ・いりごま・そうめん	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・スッキーニ・にんじん・すいか・乾しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう
9 金	ふりかけご飯 味噌汁 ★お好み焼き風厚焼き卵 粉吹き手 茹で人参 ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳 豆腐もろこし	牛乳・みそ・煮干し・かつお節・サラダ竹輪・鶏卵・削り節・ヨーグルト	菓子・精白米・釜焼きふ・調合油・じゃがいも・マヨネーズ	ほうれんそう・りょくとうもやし・キャベツ・あおのり・にんじん・スイートコーン
10 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 麦茶 炊き込みご飯 牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・パルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・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・ホールトマト・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・にんじん
12 月	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	牛乳 菓子 牛乳 揚げパン 麦茶 ヨーグルト	牛乳・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・スパゲティ・オリーブ油・ごま油・ロールパン・調合油・グラニュー糖	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
13 火	カレーライス 若布スープ アスパラサラダ バナナ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お好み焼き 麦茶 バナナ	ヨーグルト・ふたロース・鶏卵・ロースハム・牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・いりごま・おこのみやきこ	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・バナナ・冷凍コーン・こねぎ
14 水	オープンサンド コーンスープ ポークピーンズ 青りんごゼリー	麦茶 バナナ 麦茶 鮮野菜おにぎり ジュース 菓子	プロセスチーズ・大豆水煮缶詰・ふたロース・ベーコン・さけ	ロールパン・マヨネーズ・片栗粉・じゃがいも・調合油・三温糖・青りんごゼリー・精白米・いりごま	バナナ・きゅうり・冷凍コーン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・トマトケチャップ・ホールトマト
15 木	お赤飯 味噌汁 ヒレカツ 煮付け 茹で野菜 ヨーグルト	ジュース 菓子 麦茶 ケーキ	ささげ・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・ふたヒレ・鶏卵・さつま揚げ・ヨーグルト	菓子・いりごま・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ショートケーキ	りんごジュース・塩わかめ・長ねぎ・だいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり

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	496	20.3	14.7	245	1.9	161	0.29	0.39	27	4.3	2.2
幼児	590	23.7	17.5	217	2.4	177	0.35	0.37	31	5.6	2.8

※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 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のステーキソースかけ ほうれんそうとベーコンのソテー 人参の甘煮 すいか	牛乳 菓子 麦茶 アイスクリーム 菓子	牛乳・油揚げ・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・ほうれんそう・にんじん・すいか
17 土	冷やしきつねうどん 南瓜のそぼろ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子	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・ゆでにんじん・ほうれんそう・冷凍くりかぼちゃ・バナナ
19 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	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・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・スパゲティ・甘納豆(あずき)	だいこん・みすな・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
20 火	青菜御飯 味噌汁 ひじき入り卵焼き 煮豆 きゅうりのあえもの オレンジゼリー	牛乳 菓子 ヨーグルト	ヨーグルト・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・鶏卵・鶏ひき肉・金時豆・ふたロース・牛乳	精白米・調合油・三温糖・ごま油・オレンジゼリー・コッペパン・中華めん	りょくとうもやし・こねぎ・にんじん・たまねぎ・乾ひじき・きゅうり・キャベツ・あおのり
21 水	プリオッシュ 卵とトマトのスープ 真珠蒸し 野菜ソテー ヨーグルト	牛乳 菓子 バナナ	鶏卵・ベーコン・鶏ひき肉・ヨーグルト	プリオッシュ・調合油・もち米・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・たまねぎ・しょうが・キャベツ・りょくとうもやし・赤ピーマン・青ピーマン・黄ピーマン
24 土	スパゲッティナポリタン オニオンスープ 若布サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ベーコン・ロースハム・バルメザンチーズ・まぐろ油漬缶詰・ヨーグルト・プロセスチーズ・削り節	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・ホールトマト・チンゲンサイ・塩わかめ・きゅうり・キャベツ
26 月	チキンカレー 春雨スープ ツナサラダ バナナ	麦茶 菓子 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・有塩バター・調合油・緑豆はるさめ	ホールトマト・たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・チンゲンサイ・きゅうり・キャベツ・バナナ・スイートコーン
27 火	ご飯 味噌汁 鮭の付け焼き なすの味噌炒め スティック胡瓜 メロン	牛乳 菓子 ヨーグルト	ヨーグルト・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・さけ・ふたロース・ベーコン・プロセスチーズ・牛乳	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
28 水	レースンボール 乳:牛乳パン 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 ショア 乳:ヨーグルト	バナナ 麦茶	若鶏もも皮なし・鶏ひき肉・ふたひき肉・ショア(乳:ヨーグルト)・削り節	レースンボール(乳児:牛乳パン)・パン粉・調合油・スパゲティ・有塩バター・フライドポテト・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
29 木	ブルコギ丼 韓国風スープ パンサンズー すいか	麦茶 菓子 ジュース	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・じゃがいも・マヨネーズ	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
30 金	ご飯 味噌汁 いわしの蒲焼 蒸し野菜 ほうれん草の胡麻あえ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・みそ・煮干し・削り節・いわし・ヨーグルト・凍り豆腐・鶏ひき肉	菓子・精白米・釜焼きふ・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・すりごま	塩わかめ・長ねぎ・しょうが・冷凍くりかぼちゃ・りょくとうもやし・ほうれんそう・にんじん
31 土	冷やし麦 南瓜天 かんもどきの含め煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 シヤムサンド	牛乳・削り節・がんもどき・ヨーグルト	菓子・ひやむぎ・天ぷら粉・調合油・三温糖・食パン	ほうれんそう・長ねぎ・くりかぼちゃ・いちごジャム

**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(きつ)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。

**体を冷やしてくれる食べ物**

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。