

| 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 金 | ご飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き じゃがいものカレー炒め きゅうりの塩昆布和え すいか | 牛乳 菓子 | 牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・鶏ひき肉・鶏卵・ベーコン | 菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・じゃがいも・ごま油・薄力粉・無塩バター | だいこん・塩わかめ・長ねぎ・しょうが・たまねぎ・にんじん・きゅうり・塩昆布・すいか |
| 2 土 | スパゲッティナポリタン 若布スープ グリーンサラダ ヨーグルト | 牛乳 人参マドレーヌ 菓子 | 牛乳・フラン克福ルトソーゼージ・パルメザンチーズ・ヨーグルト・若鶏もも皮なし | 菓子・スパゲティ・調合油・いりごま・精白米・三温糖 | 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・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・乾しいたけ |
| 4 月 | 麻婆丼 にら玉スープ パンサンスー バナナ | 麦茶 炊き込みごはん 牛乳 菓子 | 牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ・鶏卵・ロースハム・ピザ用チーズ | 菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・ごま油・ぎょうざの皮 | 長ねぎ・しょうが・にんにく・にら・たまねぎ・きゅうり・にんじん・バナナ・青ピーマン・冷凍コーン・トマトケチャップ |
| 5 火 | バターロールパン ミネストローネスープ オムレツ パプリカソテー ヨーグルト | 牛乳 餃子の皮のピザ バナナ 麦茶 | 鶏卵・鶏ひき肉・ヨーグルト・ピザ用チーズ | バターロールパン・スパゲティ・有塩バター・調合油・薄力粉・ごま油 | バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・パセリ・ホールトマト・トマトケチャップ・赤ピーマン・青ピーマン・りょうとうもやし・にら・りんごジュース |
| 6 水 | わかめご飯 味噌汁 豚マヨ炒め フライドポテト きゅうりのおかかあえ すいか | 牛乳 あんパン ジュース 菓子 | ヨーグルト・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・牛乳 | 精白米・エッグケア・フライドポテト・調合油・あんパン | たまねぎ・こまつな・しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・すいか |
| 7 木 | ごま塩ご飯 味噌汁 かじきまぐろの竜田揚げ シルバーサラダ みかん缶 | 麦茶 アイススクリーム (0.1歳おにぎり) | 油揚げ・みそ・削り節・煮干し・めかじき・ロースハム・アイス(2歳から) | 菓子・精白米・いりごま・片栗粉・調合油・はるさめ・エッグケア | りんごジュース・キャベツ・チンゲンサイ・しょうが・にんじん・きゅうり・みかん缶詰 |
| 8 金 | 鮭寿司 味噌汁 鶏の照り焼き 切干大根の煮付け スティック胡瓜 ぶどうゼリー | 牛乳 菓子 | 牛乳・さけ・鶏卵・木綿豆腐・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・さつま揚げ・きな粉 | 菓子・精白米・三温糖・いりごま・調合油・マヨネーズ・ぶどうゼリー・食パン・有塩バター・グラニュー糖 | まこんぶ・切りみつば・えのきたけ・塩わかめ・しょうが・切干しいんげん・にんじん・さやいんげん・きゅうり |
| 9 土 | ぶっかげうどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツヨーグルト | 牛乳 菓子 | 牛乳・蒸しかまぼこ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト | 菓子・ゆでうどん・三温糖・じゃがいも・調合油・食パン | 長ねぎ・にんじん・塩わかめ・乾しいたけ・バナナ・いちごジャム |
| 12 火 | 春雨入りあんかけ丼 もやしのスープ 卵とキャベツのサラダ 桃缶 | 牛乳 菓子 | 牛乳・ぶたロース・ベーコン・鶏卵・パルメザンチーズ | 菓子・精白米・はるさめ・三温糖・片栗粉・ごま油・いりごま・調合油・薄力粉・甘納豆(あずき) | はくさい・たまねぎ・にんじん・ゆでだけのご・チンゲンサイ・りょうとうもやし・生しいたけ・キャベツ・きゅうり・白桃缶 |
| 13 水 | ミートソーススパゲティ 若布スープ ツナサラダ りんごゼリー | 牛乳 菓子 | 牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・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・りんごゼリー・精白米・ごま油 | にんにく・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・セロリー・ホールトマト・トマトケチャップ・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり |
| 14 木 | カレーライス 味噌汁 オリエンタルサラダ みかん缶 | 麦茶 焼きおにぎり 牛乳 菓子 | 牛乳・ぶたロース・みそ・削り節・煮干し・若鶏ささ身・油揚げ | 菓子・精白米・じゃがいも・調合油・釜焼き缶・コーンフレーク・ごま油・ゆでうどん・三温糖 | たまねぎ・にんじん・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰 |
| 15 金 | ご飯 味噌汁 ハンバーグ 野菜ソテー ヨーグルト | 牛乳 菓子 | 牛乳・みそ・煮干し・削り節・鶏ひき肉・ぶたひき肉・ヨーグルト・鶏卵 | 菓子・精白米・パン粉・調合油・薄力粉・三温糖・無塩バター | たまねぎ・くりかぼちゃ・にんじん・トマトケチャップ・キャベツ・青ピーマン・バナナ |
| 16 土 | 焼きそば 韓国風スープ フライドポテト ヨーグルト | 牛乳 菓子 | 牛乳・ぶたロース・ヨーグルト・プロセスチーズ・削り節 | 菓子・蒸し中華めん・調合油・いりごま・ごま油・フライドポテト・精白米 | キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・あおのり・塩わかめ |

| 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 (1日1回当量 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 | 19.4 | 15.9 | 212 | 1.8 | 125 | 0.29 | 0.34 | 27 | 3.9 | 2.0 |
| 幼児 | 587 | 22 | 18.5 | 181 | 2.2 | 137 | 0.34 | 0.31 | 31 | 5 | 2.5 |

※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。

| 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 |
|------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 18 月 | ごま塩ご飯 けんちん汁 豚しゃぶ味噌だれ 茹で野菜 すいか | 牛乳 菓子 | 牛乳・木綿豆腐・削り節・ふた た・ローズ・みそ・しらす干し | 菓子・精白米・いりごま・糸 ごん・さといも・調合油・三 温糖・すりごま・いりごま | ごぼう・にんじん・だいこん・長ね ぎ・キャベツ・りょくとうもやし・ すいか |
| 19 火 | ご飯味噌汁 鮭の塩焼き ごぼうのこまたれ和え すのぼろ煮 バナナ | 麦茶 しらすおにぎり ヨーグルト 麦茶 | ヨーグルト・生揚げ・みそ・ 煮干し・削り節・さけ・ふた ひき肉・ベーコン・牛乳 | 精白米・すりごま・三温糖・ 調合油・スパゲティ | キャベツ・こまつな・ごぼう・な す・長ねぎ・赤ピーマン・しょう が・バナナ・たまねぎ・青ピーマ ン・冷凍コーン・トマトケチャップ |
| 20 水 | レーズンパン（乳：牛乳パン） 卵とトマトのスープ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲッティサラダ ヨーグルト | バナナ 麦茶 | 鶏卵・ベーコン・若鶏もも皮 なし・ローズハム・ヨーグル ト・削り節 | レーズンパン（乳：牛乳パ ン）・調合油・片栗粉・三温 糖・スパゲティ・エッグケ ア・精白米 | バナナ・トマト・たまねぎ・パセ リ・マーマレード・きゅうり・にん じん・こねぎ |
| 21 木 | 青菜御飯 味噌汁 しゅうまい ナムル トマト ピーチゼリー | 牛乳 菓子 | 牛乳・生揚げ・みそ・煮干 し・削り節・ふたひき肉 | 菓子・精白米・じゃがいも・ ごま油・片栗粉・しゅうまい の皮・いりごま・ピーチゼ リー・食パン・有塩バター・ 黒砂糖 | 塩わかめ・しょうが・ゆでたけの こ・たまねぎ・乾しいたけ・りょく とうもやし・きゅうり・にんじん・ トマト |
| 22 金 | ご飯カレー汁 冬瓜の照り焼き かじきの炒り豆腐 茹でキャベツ バナナ | 麦茶 おなかチャーハン | ふたローズ・油揚げ・めかじ ぎ・押し豆腐・さつま揚げ | 菓子・精白米・調合油・三温 糖・マヨネーズ・有塩バター | りんごジュース・とうがんと・さやい んげん・乾ひじき・にんじん・たま ねぎ・さやえんどう・キャベツ・バ ナナ・スイートコーン |
| 23 土 | 塩麻婆豆腐丼 白菜スープ 若布サラダ ゼリー | 牛乳 菓子 | 牛乳・木綿豆腐・ふたひき 肉・なると・鶏卵 | 菓子・精白米・ごま油・三温 糖・片栗粉・いりごま・調合 油・ゼリー・ロールパン・ エッグケア | ゆでたけのこ・にら・乾しいたけ・ 長ねぎ・しょうが・にんにく・はく さい・塩わかめ・きゅうり・キャバ ツ |
| 25 月 | ふりかけご飯 味噌汁 グリルチキンのトマトソース シャーマンポテト スティック胡瓜 バナナ | 牛乳 菓子 | 牛乳・油揚げ・みそ・煮干 し・削り節・若鶏もも皮な し・フランクフルトソーセー ジ・あずき・アイス（2歳か ら） | 菓子・精白米・薄力粉・調合 油・三温糖・じゃがいも・マ ヨネーズ | えのきたけ・みずな・ホールマ ト・たまねぎ・にんにく・パセリ・ きゅうり・バナナ・寒天・みかん缶 詰・みかん缶詰汁 |
| 26 火 | ご飯味噌汁 鯖のおろしソースがけ 茹で野菜 すいか | 麦茶 クリームあんみつ ヨーグルト 麦茶 | ヨーグルト・みそ・削り節・ 煮干し・さば・ベーコン・生 クリーム・パルメザンチーズ | 精白米・釜焼きさば・片栗粉・ 調合油・三温糖・マヨネー ズ・ペンネ・オリーブ油 | こまつな・えのきたけ・しょうが・ だいこん・キャベツ・りょくとうも やし・すいか・たまねぎ・ふなしめ じ・エリンギ・パセリ |
| 27 水 | バターロールパン きゃべつスープ 豚肉のデミグラスソース焼き マカロニサラダ とうもろこし ヨーグルト | バナナ 麦茶 | ふたローズ・まぐろ油漬缶 詰・ヨーグルト・若鶏もも皮 なし | バターロールパン・有塩バ ター・マカロニ・調合油・精 白米・三温糖 | バナナ・キャベツ・たまねぎ・えの きたけ・にんじん・トマトケチャッ プ・きゅうり・スイートコーン・こ ぼろ |
| 28 木 | お赤飯 鶏肉と冬瓜のスープ あじフライ 煮付け 茹で野菜 オレンジゼリー | 麦茶 クリームペンネ | ささげ・若鶏もも皮なし・あ じ・鶏卵・さつま揚げ | 菓子・精白米・いりごま・薄 力粉・パン粉・調合油・三温 糖・マヨネーズ・オレンジゼ リー・ロールケーキ | りんごジュース・とうがんと・長ね ぎ・まこんぶ・だいこん・にんじ ん・キャベツ・いちご |
| 29 金 | ご飯千切り野菜のすまし汁 鶏肉のみそからめ スッキーニ炒め なし | 牛乳 菓子 | 牛乳・削り節・若鶏もも皮な し・みそ・ベーコン | 菓子・精白米・しらたき・三 温糖・調合油・いりごま・さ つまいも | だいこん・えのきたけ・にんじん・ さやえんどう・スッキーニ・なし |
| 30 土 | 野菜冷やし中華 南瓜の甘煮 ヨーグルト | 牛乳 菓子 | 牛乳・ローズハム・ヨーグル ト・まぐろ油漬缶詰 | 菓子・生中華めん・三温糖・ ごま油・いりごま・精白米 | きゅうり・にんじん・りょくとうも やし・くりかぼちゃ・塩昆布 |

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。

夏バテ知らずの丈夫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）

落ちた食欲を耳元に戻す味つけ

- 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
- 酢やしももなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

