

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				朝おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 — 月 — 月	ご飯 パナナ みそ汁 鮭のスタミナ焼き 五目豆	米、じゃがいも、パンネ、油、三温糖	牛乳、さけ、大豆、みそ、さつま揚げ、ベーコン、みそ、チーズ、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん、わかめ、ホールトマト、ピーマン、セロリ、こんぶ、しいたけ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、塩	菓子牛乳 トマトソースのパンネ 牛乳
02 — 火 — 火	ふりかけご飯 りんごゼリー みそ汁 酢鶏 もやしとほうれん草のごまあえ	米、さつまいも、油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、かつお節、煮干し、ヨーグルト	もやし、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごま、しょうが、しいたけ	しょうゆ、酢、ケチャップ	ヨーグルト 麦茶 あんパン 牛乳
03 — 水 — 水	牛乳パン 蒸しじゃがいも 卵とトマトのスープ ヨーグルト 豚肉のステーキソースかけ スパゲティソテー	牛乳パン、米、じゃがいも、スパゲティ、油、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、バター	ヨーグルト、豚肉、卵、ベーコン、みそ、かつお節	たまねぎ、トマト、きゅうり、ピーマン、ごま、こんぶ	しょうゆ、コンソメ、酢、塩、パセリ粉、パプリカ粉	バナナ 麦茶 ★冷や汁ごはん 麦茶
04 — 木 — 木	餃子丼 もやしのスープ パンサンスー バナナ	米、はるさめ、ぎょうざの皮、ごま油、片栗粉、三温糖、油	豚ひき肉、ベーコン、ハム	バナナ、キャベツ、もやし、えのき茸、きゅうり、ねぎ、にら、にんじん、しいたけ、しょうが、ごま、にんにく	しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、塩	ジュース 菓子 焼きおにぎり 麦茶
05 — 金 — 金	わかめご飯 みかん缶 みそ汁 しゅうまい ピーマン野菜ソテー	さつまいも、米、ビーフン、しゅうまいの皮、油、グラニュー糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	たまねぎ、みかん、にんじん、たけのこ、みずな、ピーマン、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、鶏がらだし	菓子牛乳 さつま芋スティック 牛乳
06 — 土 — 土	きつねうどん じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト	うどん、じゃがいも、米、三温糖、油	ヨーグルト、鶏ひき肉、油揚げ、豚肉、かつお節、牛乳	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、塩	菓子牛乳 炊き込みご飯 麦茶
08 — 月 — 月	ご飯 メロン みそ汁 さっぱりしょうが焼き ほうれん草とベーコンのソテー	米、小麦粉、三温糖、油、麩、粉糖	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン、みそ、かつお節、煮干し	メロン、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、コーン、わかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、塩	菓子牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳
09 — 火 — 火	ふりかけご飯 ゆで野菜 千切り野菜のすまし汁 飛竜頭 酢味噌和え パナナ	米、スパゲティ、油、片栗粉、三温糖	豆腐、牛乳、ツナ缶、ちくわ、ベーコン、卵、みそ、かつお節、チーズ、ヨーグルト	りんごジュース、バナナ、かぼちゃ、クリームコーン、大根、玉葱、人参、きゅうり、白滝、えのき茸、わかめ、椎	しょうゆ、酢、塩、コンソメ	ヨーグルト 麦茶 クリームコーンパスタ ジュース
10 — 水 — 水	バターロール ヨーグルト 野菜のカレースープ 鶏のマーマレード焼き シルバーサラダ	バターロール、米、じゃがいも、エッグケア、はるさめ、砂糖、油	ヨーグルト、鶏肉、ハム、豚肉、チーズ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、マーマレード、にんじん、きゅうり	しょうゆ、コンソメ、酢、カレー粉、塩	バナナ 麦茶 おかかチーズおにぎり 麦茶
11 — 木 — 木	春雨入りあんかけ丼 みそ汁 きゃべつとハムのサラダ バナナ	じゃがいも、米、はるさめ、三温糖、エッグケア、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、ハム、かつお節、煮干し	バナナ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、もやし、たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ、ごま	しょうゆ、酢、塩	ジュース 菓子 じゃがいものみそ焼き 牛乳
12 — 金 — 金	カレーライス わかめスープ コーンサラダ オレンジゼリー	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、黒砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、福神漬、にんじん、コーン、きゅうり、わかめ、ねぎ、ごま	カレー粉、酢、コンソメ、塩	菓子牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳
13 — 土 — 土	鶏味噌スパゲティ コーンのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	スパゲティ、食パン、バター、三温糖、グラニュー糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン、チンゲンサイ、しょうが	酢、コンソメ、酒、塩	菓子牛乳 ラスク 牛乳
15 — 月 — 月	ご飯 メロン みそ汁 鮭の塩焼き 肉じゃが	米、じゃがいも、食パン、三温糖、バター、油	牛乳、さけ、豚肉、卵、みそ、かつお節、煮干し	メロン、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、しらたき、にんじん、ねぎ、さやいんげん	しょうゆ、塩	菓子牛乳 フレンチトースト 牛乳
16 — 火 — 火	ご飯 手作りしらすふりかけ みそ汁 パナナ 豚しゃぶ 茹で野菜	米、小麦粉、三温糖、バター、マヨネーズ、ごま油	豚肉、生揚げ、みそ、しらす干し、かつお節、煮干し、ヨーグルト	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、みずな、ごまつな、ごま、しょうが	しょうゆ、だし、酢、本みりん	ヨーグルト 麦茶 人参クッキー 麦茶
17 — 水 — 水	牛乳パン ヨーグルト きゃべつスープ ハンバーグ スッキーニ炒め	牛乳パン、米、もち米、パン粉、砂糖、油、三温糖、バター	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、みそ	ズッキーニ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ごま	ケチャップ、ソース、しょうゆ、コンソメ、塩	バナナ 麦茶 五平餅 麦茶

日 ／ 曜	献立名		材料名(食食・3時おやつ)				朝おやつ 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
18	お赤飯 みそ汁 あじフライ マカロニソテー	ゆで野菜 メロン	米、もち米、スパゲティ、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、グラニュー糖、バター	あじ、ホイップクリーム、豆腐、みそ、卵、ささげ、かつお節、煮干し	メロン、キャベツ、なめこ、わかめ、みかん、にんじん、たまねぎ、ごま塩、ピーマン	塩、ソース	ジュース 菓子 ケーキ 麦茶
19	御飯 みそ汁 鶏の照り焼き さつま芋のマセドアンサラダ	ぶどうゼリー	米、さつまいも、中華めん、マヨネーズ、三温糖、油、片栗粉	鶏肉、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し、牛乳	たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、こまつな、しょうが	しょうゆ、本みりん、塩	菓子 牛乳 ジャージャー麺 麦茶
20	スパゲッティナポリタン わかめスープ コーンサラダ ヨーグルト		食パン、スパゲティ、油	牛乳、ヨーグルト、ベーコン、チーズ	キャベツ、たまねぎ、コーン、きゅうり、いちごジャム、わかめ、ホールトマト、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごま	ケチャップ、酢、コンソメ、塩	菓子 牛乳 ジャムサンド 牛乳
22	御飯 みそ汁 かじきのケチャップソース ほうれん草のソテー	こぶきいも メロン	米、じゃがいも、スパゲティ、油、片栗粉、砂糖、バター	牛乳、かじき、みそ、ベーコン、かつお節、煮干し	メロン、たまねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ、みずな、しめじ、コーン、ねぎ、しょうが	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酒、塩、パセリ粉	菓子 牛乳 和風スパゲッティ 牛乳
23	御飯 かき玉汁 鶏の味噌からめ焼き 根菜の煮物	オレンジゼリー 胡瓜とわかめの酢の物	米、小麦粉、三温糖、バター、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、さつま揚げ、みそ、かつお節、ヨーグルト	きゅうり、れんこん、もも、にんじん、ごぼう、ねぎ、わかめ、しいたけ、さやいんげん、ごま	しょうゆ、酢、本みりん、酒、塩	ヨーグルト 麦茶 桃のケーキ 牛乳
24	レーズンパン(乳：牛乳パン) 夏野菜のスープ キッシュ キャベツの中華風サラダ	トマト ヨーグルト	レーズンパン(乳：牛乳パン)、米、三温糖、ごま油、油	ヨーグルト、卵、油揚げ、チーズ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、トマト、かぼちゃ、きゅうり、なす、人参、パプリカ、ほうれん草、ごま、ごま、のり	酢、しょうゆ、コンソメ、塩、鶏がらだし、カレー粉	バナナ 麦茶 いなり寿司 麦茶
25	ハッシュドポーク 白菜の中華スープ ツナサラダ バナナ		米、ぎょうざの皮、油、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、はくさい、えのき草、きゅうり、トマトピューレ、人参、ねぎ、ごま	ケチャップ、ソース、酢、鶏がらだし、塩	ジュース 菓子 パリパリパイ 牛乳
26	青菜ご飯 みそ汁 れんこんの小判焼き いんげんとキャベツおかかあえ	メロン	米、小麦粉、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	メロン、れんこん、大根、キャベツ、玉葱、さやいんげん、ねぎ、人参、にら、こまつな、クリームコーン、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒	菓子 牛乳 チヂミ 牛乳
27	わかめうどん かぼちゃの味噌そぼろあん ヨーグルト		うどん、米、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト、豚肉、鶏ひき肉、みそ、かつお節、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、わかめ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、本みりん、塩	菓子 牛乳 青菜ご飯 麦茶
29	御飯 みそ汁 鯖の香味焼き 切干大根の煮付け	ヨーグルト	うどん、米、油、三温糖	ヨーグルト、さば、豆腐、豚肉、みそ、さつま揚げ、かつお節、煮干し	たまねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、ねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、さやいんげん	カレーウ、しょうゆ、本みりん	菓子 牛乳 カレーうどん 麦茶
30	御飯 みそ汁 とり天 ゆで野菜	さつま芋のレモン煮 メロン	米、さつまいも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	鶏肉、みそ、かつお節、煮干し、ヨーグルト	メロン、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、ねぎ、レモン、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒	ヨーグルト 麦茶 おかかチャーハン 麦茶
献立の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
乳児		511kcal	20.3g	15.6g	228mg	1.8mg	2.2g
幼児		596kcal	23.2g	18.4g	203mg	2.3mg	2.6g

※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。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

