

日 曜	献立名	10時おやつ 3時おやつ		材料名(昼食・3時おやつ)				
		菓子 牛乳	トマトソースのパンネ 牛乳	熱と力になるもの 米、じゃがいも、パン ネ、油、三温糖	血や肉や骨になるもの 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	体の調子を整えるもの 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、こんが、しいた け、にんにく	調味料 ケチャップ、しょうゆ、 本みりん、酒、塩	
1 (月)	御飯 みそ汁 鮭のスタミナ焼き 五目豆	バナナ	菓子 牛乳 トマトソースのパンネ 牛乳	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、こんが、しいた け、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、 本みりん、酒、塩	
2 (火)	ふりかけごはん みそ汁 酢鶏 もやしとほうれん草のごまあえ	りんごゼリー	ヨーグルト 麦茶 あんパン 牛乳	米、さつまいも、油、 片栗粉、三温糖、アン ぱん	牛乳、鶏肉、豆腐、み そ、かつお節、煮干し	もやし、たまねぎ、え のきたけ、ほうれん草 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	
3 (水)	牛乳パン 卵とトマトのスープ 豚肉のステーキソースかけ スパゲティソテー	蒸しじゃがいも ヨーグルト	バナナ 麦茶 ★冷や汁ごはん★ 麦茶	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、 こんが	しょうゆ、コンソメ、 酢、塩、パセリ粉、パ ブリカ粉	
4 (木)	餃子丼 もやしのスープ パンサンスー バナナ		ジュース 菓子 焼きおにぎり 麦茶	米、はるさめ、きょう ごの皮、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、えのきたけ、 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	
5 (金)	わかめご飯 みそ汁 しゅうまい ピーマン野菜ソテー	みかん缶	菓子 牛乳 サツマイモスティック 牛乳	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	
6 (土)	きつねうどん じゃがいものそば煮 ヨーグルト		菓子 牛乳 炊き込みご飯 麦茶	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	にんじん、ほうれん草 う、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、 塩	
8 (月)	ふりかけごはん 千切り野菜のすまし汁 飛竜頭 酢味噌和え	ゆで野菜(かぼちゃ) バナナ	菓子 牛乳 クリームコーンパスタ ジュース	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 ーズ	りんごジュース、バナ ナ、かぼちゃ、クリー ムコーン、だいこん、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、しらたき、 えのきたけ、わかめ、	しょうゆ、酢、塩、コン ソメ	
9 (火)	御飯 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	※メロン	ヨーグルト 麦茶 豆腐ドーナッツ 牛乳	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	
10 (水)	バターロールパン 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	ヨーグルト	バナナ 麦茶 おなかチーズおにぎり 麦茶	パン、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	
11 (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		ジュース 菓子 じゃがいものみそ焼き 牛乳	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	
12 (金)	ごま塩ご飯 みそ汁 かじきの甘酢焼き ちゃんぷる	メロン	菓子 牛乳 子ぢみ 牛乳	米、小麦粉、油、ごま 油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、かじき、 みそ、豚肉、かつお 節、煮干し	メロン、たまねぎ、だ いこん、わかめ、にん じん、にら、チンゲン サイ、たけのこ、クリー ムコーン、ごま	しょうゆ、酢、塩	
13 (土)	鶏味噌スパゲッティ コーンのスープ グリーンサラダ ヨーグルト		菓子 牛乳 ラスク 牛乳	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	
15 (月)	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き 肉じゃが	メロン	菓子 牛乳 フレンチトースト 牛乳	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	
16 (火)	御飯 手づくりしらすふりかけ みそ汁 豚しゃぶ	茹で野菜 バナナ	ヨーグルト 麦茶 人参クッキー 麦茶	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	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	
17 (水)	牛乳パン きゃべつスープ ハンバーグ ズッキーニ炒め	ヨーグルト	バナナ 麦茶 五平餅 麦茶	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	
		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	507	20.4	15.4	230	1.9	2.2
		幼児	591	23.3	18.2	205	2.3	2.6

日/曜	献立名	10時おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・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 (木)	お赤飯 ゆで野菜(キャバツ) みそ汁 メロン あじフライ マカロニソテー	ジュース 菓子 ケーキ 麦茶	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、キャバツ、なめこ、わかめ、みかん、にんじん、たまねぎ、ごま、ピーマン	塩、ソース
19 (金)	御飯 ぶどうゼリー みそ汁 鶏の照り焼き サツマイモのマセドアンサラダ	菓子 牛乳 ジャージャー麺 麦茶	米、さつまいも、油、片栗粉、三温糖、アンぱん	鶏肉、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	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
20 (土)	ちゃんぽんうどん かぼちゃの味噌そばあん ヨーグルト	菓子 牛乳 ツナご飯 麦茶	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、鶏ひき肉、豚肉、かまぼこ、ツナ缶、みそ	かぼちゃ、キャバツ、もやし、にんじん、にら、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、鶏がらだし、塩
22 (月)	御飯 こふきいも みそ汁 メロン かじきのケチャップソース ほうれん草のソテー	菓子 牛乳 和風スパゲッティ 牛乳	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、キャバツ、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
23 (火)	御飯 キュウリとわかめの酢の物 かき玉汁 オレンジゼリー 鶏の味噌からめ焼き 根菜の煮物	ヨーグルト 麦茶 桃のケーキ 牛乳	米、小麦粉、三温糖、バター、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、さつまいも、みそ、かつお節	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
24 (水)	レーズンパン(乳児牛乳パン) 夏野菜のスープ キッシュ キャバツの中華風サラダ	バナナ 麦茶 いなり寿司 麦茶	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、キャバツ、トマト、かぼちゃ、きゅうり、なす、にんじん、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
25 (木)	ハッシュドポーク 白菜の中華スープ ツナサラダ バナナ	ジュース 菓子 パリパリパイ 牛乳	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、キャバツ、かぼちゃ、はくさい、えのきたけ、きゅうり、トマト、ピーマン、にんじん、ねぎ、ごま	ケチャップ、ソース、酢、鶏がらだし、塩
26 (金)	青菜ご飯 メロン みそ汁 れんこんの小判焼き いんげんとキャバツのおかか和え	菓子 牛乳 ホットケーキ 牛乳	米、ケーキミックス、三温糖、片栗粉、ケーキンロップ、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、鶏卵、かつお節、煮干し	メロン、れんこん、だいいん、キャバツ、さやいんげん、ねぎ、にんじん、こまつな、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒
27 (土)	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	菓子 牛乳 ジャムサンド 牛乳	食パン、スパゲティ、油	牛乳、ヨーグルト、ベーコン、チーズ	キャバツ、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
29 (月)	御飯 ヨーグルト みそ汁 鯖の香味焼き 切干大根の煮付け	菓子 牛乳 カレーうどん 麦茶	うどん、米、油、三温糖	ヨーグルト、さば、豆腐、豚肉、みそ、さつまいも、油揚げ、かつお節、煮干し	たまねぎ、キャバツ、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	カレールウ、しょうゆ、本みりん
30 (火)	御飯 さつま芋のレモン煮大皿 みそ汁 メロン とり天 ゆで野菜(キャバツ)	ヨーグルト 麦茶 おかかチャーハン 麦茶	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	メロン、キャバツ、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

雨音が楽しい季節です

雨の日には、靴入れにかわいい長靴が並びます。子どもたちは晴れだけでなく雨も大好き！ 時には、水たまりで遊ぶのもよいですね。蒸し暑さとともに体力や食欲が落ちる時季ですので、たくさん遊びしっかり食べて元気に過ごしましょう。

※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、卵の入っていない製品を使用しています

※材料の入荷状況により献立を変更する場合があります

※まだ食べたことのない食材はご家庭でお試ください(9日に今年初めてメロンが出ます)

※★マークは新メニューです



保護者	園長	栄養士