

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
01	牛乳パン	蒸し野菜(とうもろこし)	バナナ 麦茶	バナナ 麦茶	ロールパン、小麦粉、バター、粉糖、はるさめ、三温糖、バター、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト、卵、鶏ひき肉、ハム、加糖練乳	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり
(	きやべつスープ	ヨーグルト	練乳クッキー	練乳クッキー			
水	オムレツ		牛乳	牛乳			
(	パンサンスー						
02	塩麻婆丼		菓子 りんごジュース	菓子 りんごジュース	米、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ささ身	メロン、キャベツ、ねぎ、わかめ、たけのこ、にら、にんじん、ごま、ごま、しいたけ、にんにく、しょうが
(	わかめスープ		クリームロールパン	クリームロールパン			
木	鶏肉とキャベツのパンバンジー		牛乳	牛乳			
(	メロン						
03	御飯	揚げなす	菓子 牛乳	菓子 牛乳	米、スパゲティ、マヨネーズ、油、三温糖、砂糖、オリーブ油	豚肉、生揚げ、ツナ缶、みそ、かつお節、煮干し	りんごジュース、バナナ、なす、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、ほうれんそう、しょうが、にんにく
(	みそ汁	バナナ	ツナトマトスパゲッティ	ツナトマトスパゲッティ			
金	豚肉の生姜焼き		りんごジュース	りんごジュース			
(	ゆで野菜						
04	ぶっかけうどん		菓子 牛乳	菓子 牛乳	うどん、じゃがいも、米、三温糖、油	ヨーグルト、鶏ひき肉、ツナ缶、かつお節	にんじん、わかめ、ねぎ、しいたけ
(	じゃがいものそぼろ煮		おにぎり	おにぎり			
土	ヨーグルト		麦茶	麦茶			
(							
06	御飯	ゆで野菜(キャベツ)	菓子 牛乳	菓子 牛乳	米、中華めん、パン粉、三温糖、マヨネーズ、油、小麦粉、ごま油	鶏肉、みそ、さつま揚げ、卵、油揚げ、ハム、かつお節、煮干し	メロン、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、こまつな、さやいんげん、ごま
(	みそ汁	メロン	冷やし中華	冷やし中華			
月	チキンカツ		麦茶	麦茶			
(	切干大根の煮付け						
07	ちらし寿司	天の川ゼリー	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト 麦茶	米、三温糖、バター、小麦粉、そうめん、マロニー、ごま油	牛乳、さけ、卵、みそ、でんぶ、かつお節	にんじん、ごぼう、ピーマン、オクラ、かんぴょう、しいたけ、レモン、のり
(	キラキラスープ		マドレーヌ	マドレーヌ			
火	鮭の味噌照り焼き		牛乳	牛乳			
(	マロニーの金平						
08	牛乳パン	ヨーグルト	バナナ 麦茶	バナナ 麦茶	ロールパン、米、もち米、スパゲティ、油、片栗粉、三温糖、バター、ごま油	ヨーグルト、鶏肉、ベーコン、豚肉	たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、たけのこ、パプリカ、ピーマン、しょうが、しいたけ
(	バイザンスープ		中華おこわ	中華おこわ			
水	鶏肉のラビゴットソース		麦茶	麦茶			
(	マカロニソテー						
09	チキントマトカレー		菓子 りんごジュース	菓子 りんごジュース	米、ロールパン、油、グラニュー糖、バター	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、コーン、きゅうり、福神漬、チンゲンサイ、たけのこ、しょうが、にんにく
(	五目スープ		揚げパン	揚げパン			
木	花畑サラダ		牛乳	牛乳			
(	バナナ						
10	御飯	スティックきゅうり	菓子 牛乳	菓子 牛乳	米、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、さば、豆腐、こしあん、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	みかん、きゅうり、えのきたけ、こんにゃく、こまつな、にんじん、ひじき、しょうが、かんてん
(	みそ汁	みかん缶	水ようかん	水ようかん			
金	鯖の甘辛煮		せんべい	せんべい			
(	ひじきの炒り煮		牛乳	牛乳			
11	ミートソーススパゲティ		菓子 牛乳	菓子 牛乳	スパゲティ、食パン、バター、油、グラニュー糖、三温糖、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、きゅうり、わかめ、ピーマン、セロリ、ごま、にんにく
(	韓国風スープ	夏祭り	ラスク	ラスク			
土	グリーンサラダ		麦茶	麦茶			
(	ヨーグルト						
13	御飯	バナナ	菓子 牛乳	菓子 牛乳	うどん、米、エッグゲア、はるさめ、三温糖、麩	豚肉、油揚げ、ハム、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、みずな、わかめ、ねぎ
(	みそ汁		冷やしきつねうどん	冷やしきつねうどん			
月	豚肉のりんごソースがけ		麦茶	麦茶			
(	シルバーサラダ						
14	御飯	蒸し野菜(とうもろこし)	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト 麦茶	米、じゃがいも、片栗粉、エッグゲア、三温糖、油	牛乳、さけ、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	とうもろこし、なす、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、パプリカ、こんぶ
(	すまし汁	オレンジゼリー	じゃがいもたんぼ	じゃがいもたんぼ			
火	鮭のマヨネーズ焼き		牛乳	牛乳			
(	なすの味噌炒め						
15	バターロールパン	ヨーグルト	バナナ 麦茶	バナナ 麦茶	ロールパン、米、もち米、片栗粉、油、バター	ヨーグルト、鶏ひき肉、豆腐、ツナ缶、ベーコン	キャベツ、トマト、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、セロリ、ねぎ、塩こんぶ、しょうが
(	豆腐とトマトのスープ		ツナと塩昆布のおにぎり	ツナと塩昆布のおにぎり			
水	真珠蒸し		麦茶	麦茶			
(	ほうれん草入り野菜ソテー						
16	お赤飯	ゆで野菜(キャベツ)	菓子 りんごジュース	菓子 りんごジュース	米、もち米、スパゲティ、油、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま油、バター	鶏肉、豚肉、ささげ	メロン、とうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もも、さやえんどう、ごま、ピーマン、にんにく
(	冬瓜のスープ	メロン	ケーキ	ケーキ			
木	ヤンニョムチキン風		麦茶	麦茶			
(	スパゲティソテー						
17	ふりかけごはん	バナナ	菓子 牛乳	菓子 牛乳	米、食パン、エッグゲア、三温糖、油	牛乳、卵、チーズ、鶏ひき肉、みそ、ベーコン、ハム、かつお節、煮干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、もやし、にんじん、わかめ、ピーマン、みつば、ごま、しいたけ
(	みそ汁		ピザトースト	ピザトースト			
金	千草焼き		牛乳	牛乳			
(	きやべつとハムのサラダ						
		エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
乳児		501kal	20g	16g	203mg	1.8g	2.2g
幼児		583kal	23.1g	19g	182mg	2.3g	2.7g

日 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)			
			10時おやつ	3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの
18	焼きそば		菓子牛乳	焼きそばめん、フライドポテト、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	体の調子を整えるもの
(	オニオンスープ		のり塩ポテト			
土	コーンサラダ		牛乳			
)	ヨーグルト					
21	御飯	※すいか	ヨーグルト 麦茶	米、そうめん、砂糖、油、片栗粉	かじき、豚肉、生揚げ、ささ身、みそ、かつお節	すいか、ほうれんそう、だいこん、にんじん、えのきたけ、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、わかめ、しょうが、のり、しいたけ
(	豚汁		そうめん			
火	かじきの甘辛たれ		麦茶			
)	のり和え					
22	オープンサンド	ヨーグルト	バナナ 麦茶	ロールパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、はるさめ、三温糖、油	ヨーグルト、豚肉、卵、大豆、鶏ひき肉、チーズ、凍り豆腐、牛乳、ベーコン	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト、チンゲンサイ
(	スクランブルエッグ		凍り豆腐のそぼろご飯			
水	春雨スープ		麦茶			
)	ポークビーンズ					
23	ブルコギ丼		菓子りんごジュース	米、食パン、三温糖、油、バター、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉、ツナ缶、卵、みそ、かつお節、煮干し	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、えのきたけ、にんじん、きゅうり、わかめ、にら、にんにく
(	みそ汁		フレンチトースト			
木	ツナサラダ		牛乳			
)	ヤクルト					
24	御飯	すいか	菓子牛乳	米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、クリームチーズ、豆腐、生揚げ、ヨーグルト、みそ	すいか、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、レモン
(	かき玉スープ		★豆腐のチーズケーキ★			
金	ホイコウロー風		牛乳			
)	粉ふき芋					
25	冷や麦		菓子牛乳	食パン、ひやむぎ、さつまいも、てんぷら粉、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、いちごジャム、ねぎ、にんじん、みつば、にんにく、しょうが
(	かきあげ		ジャムサンド			
土	とり天		牛乳			
)	ゼリー					
27	青菜ご飯	すいか	菓子牛乳	じゃがいも、米、マロニー、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、生揚げ、豚肉、みそ、チーズ、かつお節、煮干し	すいか、キャベツ、もやし、みずな、パプリカ、ピーマン、あおのり
(	みそ汁		菓ごもりポテト			
月	鮭の塩焼き		牛乳			
)	チャプチェ					
28	御飯	バナナ	ヨーグルト 麦茶	米、三温糖、パン粉、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、なめこ、みかん、コーン、わかめ、にんじん、かんとん
(	みそ汁		牛乳寒天			
火	照り焼きハンバーグ		麦茶			
)	ほうれん草とベーコンのソテー					
29	ブリオッシュ	ぶどうゼリー	バナナ 麦茶	ロールパン、米、じゃがいも、スパゲティ、バター、油	鶏肉、豚肉、ヨーグルト、ベーコン	たまねぎ、とうもろこし、ホールトマト、ズッキーニ、パプリカ、にんじん、トマト、さやいんげん、ごま、にんにく、しょうが
(	サマースープ		とうもろこしご飯			
水	タンドリーチキン		麦茶			
)	ズッキーニのスパゲティソテー					
30	親子丼		菓子りんごジュース	米、小麦粉、三温糖、バター、はるさめ、油、片栗粉	卵、鶏肉、みそ、牛乳、油揚げ、ハム、かつお節、煮干し	たまねぎ、みかん、なす、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ
(	みそ汁		マフィン			
木	春雨サラダ		麦茶			
)	みかん缶					
31	ふりかけごはん	スティックきゅうり	菓子牛乳	米、マヨネーズ、ごま油、三温糖、油	鶏肉、みそ、大豆、油揚げ、かつお節、煮干し	バナナ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、さやいんげん、こんぶ
(	みそ汁	バナナ	おにぎり			
金	チキンのオープン焼き		麦茶			
)	切り昆布煮					

いよいよ夏本番です！

水遊びが楽しい季節になりました。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりとり、体力を蓄えましょう。給食でも旬の夏野菜を多く使い、栄養バランスの整った献立を提供することで、子どもたちの健康面をサポートしていきます。



※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(21日に今年初めてすいかが出ます)
※★マークは新メニューです

保護者	園長	栄養士