

日 ／ 曜	献立名	材料名（食昼・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 （ 土 ）	あんかけやしそば 韓国風スープ コーンサラダ フルーツヨーグルト	焼きそばめん、米、油、片栗粉、三温糖、ごま油	ヨーグルト、豚肉、鶏肉、なると	キャベツ、玉葱、みかん、はくさい、にんじん、コーン、きゅうり、わかめ、ほうれんそう、ごま、しいたけ	しょうゆ、鶏がらだし、酢、塩	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶
03 （ 月 ）	麻婆丼 にら玉スープ ハンサンスー バナナ	米、ぎょうざの皮、はるさめ、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、チーズ、みそ、ハム	バナナ、たまねぎ、にら、コーン、きゅうり、ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、ケチャップ、コンソメ、塩	菓子 牛乳 餃子の皮のピザ 牛乳
04 （ 火 ）	ご飯 みそ汁 豚マヨ炒め すいか きゃべつのおかかあえ	米、エッグケア	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	すいか、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	ヨーグルト 麦茶 クリームパン 牛乳
05 （ 水 ）	バターロールパン ヨーグルト ミネストローネスープ スパニッシュオムレツ 蒸し野菜	バターロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、油、バター、三温糖	ヨーグルト、卵、豚肉、ベーコン	玉葱、かぼちゃ、さやいんげん、キャベツ、ホールトマト、にんじん、セロリ、ねぎ、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	バナナ 麦茶 豚肉の生姜ご飯 麦茶
06 （ 木 ）	ふりかけご飯 みかん缶 みそ汁 たらのステーキソースかけ シルバーサラダ	米、エッグケア、はるさめ、油、小麦粉、三温糖	アイスクリーム、たら、生揚げ、みそ、ハム、かつお節、煮干し	みかん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	しょうゆ、酢、酒、塩、パプリカ粉	ジュース 菓子 アイスクリーム 菓子 おにぎり（0.1歳） 麦茶
07 （ 金 ）	鮭寿司 ぶどうゼリー みそ汁 鶏の照り焼き 切干大根のカレー金平	米、食パン、バター、グラニュー糖、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、さけ、卵、みそ、きな粉、かつお節、煮干し	えのきたけ、エリンギ、切り干しだいこん、わかめ、みつば、ピーマン、にんじん、しょうが、ごま、こんぶ	酢、しょうゆ、本みりん、酒、塩、カレー粉	牛乳 菓子 きなこラスク 牛乳
08 （ 土 ）	スパゲティナポリタン わかめスープ グリーンサラダ 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、にんじん、きゅうり、いちごジャム、わかめ、ホールトマト、ピーマン、ねぎ、ごま	ケチャップ、酢、コンソメ、塩	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳
10 （ 月 ）	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 もも缶	米、小麦粉、油、三温糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ベーコン、チーズ	もも、キャベツ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、だけのこ、きゅうり、チンゲンサイ、しいたけ、ごま	しょうゆ、酢、コンソメ、塩	菓子 牛乳 蒸しパン 牛乳
12 （ 水 ）	ミートソーススパゲティ わかめスープ ツナサラダ りんごゼリー	スパゲティ、米、油、バター、三温糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ缶、チーズ	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、きゅうり、にんじん、わかめ、ピーマン、ねぎ、セロリ、ごま、にんにく	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	菓子 牛乳 焼きおにぎり 麦茶
13 （ 木 ）	カレーライス みそ汁 オリエンタルサラダ みかん缶	うどん、米、じゃがいも、コーンフレーク、油、麩、ごま油、三温糖	豚肉、ささ身、みそ、かつお節、煮干し	たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、きゅうり、福神漬、わかめ、ねぎ、しいたけ	カレールウ、しょうゆ、本みりん、酢、酒、塩	菓子 牛乳 ぶっかけうどん 麦茶
14 （ 金 ）	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 野菜ソテー	米、小麦粉、バター、三温糖、パン粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、みそ、かつお節、煮干し	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、バナナ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、ソース、塩	牛乳 菓子 バナナケーキ 牛乳
15 （ 土 ）	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツヨーグルト	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、ツナ缶、かつお節	みかん、わかめ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 菓子 塩昆布とツナのおにぎり 麦茶
17 （ 月 ）	ごま塩ご飯 すいか けんちん汁 豚しゃぶ味噌だれ 温野菜	米、スパゲティ、油、三温糖	豚肉、豆腐、みそ、ベーコン、かつお節	りんごジュース、すいか、キャベツ、人参、もやし、玉葱、だいこん、こんにゃく、ごぼう、コーン、ホールトマト、	ケチャップ、だし、しょうゆ、酢、塩、カレー粉	菓子 牛乳 サマースパゲティ ジュース
18 （ 火 ）	ご飯 みそ汁 鮭の照り焼き なすのそぼろ煮 バナナ ごぼうのごまとれ和え	さつまいも、米、三温糖、油、麩、片栗粉	牛乳、さけ、豚ひき肉、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、なす、キャベツ、ごぼう、こまつな、ごま、パプリカ、ねぎ、ごま、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、塩	ヨーグルト 麦茶 大学芋 牛乳
19 （ 水 ）	レーズンパン（乳：牛乳パン） 卵とトマトのスープ ヨーグルト 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ	レーズンパン（乳：牛乳パン）、米、スパゲティ、エッグケア、油、片栗粉、三温糖	ヨーグルト、鶏肉、卵、ベーコン、ハム、かつお節	トマト、たまねぎ、マーマレード、にんじん、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、コンソメ、酢、塩、パセリ粉	バナナ 麦茶 おかかチャーハン 麦茶

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		
20	ふりかけご飯	ピーチゼリー	米、食パン、じゃがいも、黒砂糖、しゅうまいの皮、バター、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、みそ、かつお節、煮干し	もやし、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、わかめ、にんじん、しいたけ、ごま、しょうが	しょうゆ	ジュース 菓子	かりんとうトースト 牛乳
（	みそ汁							
木	しゅうまい							
）	ナムル							
21	青菜ご飯	バナナ	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、豚肉、チーズ、さつま揚げ、油揚げ、かつお節、豆腐	バナナ、とうがん、たまねぎ、にら、さやいんげん、にんじん、さやえんどう、ひじき	しょうゆ、カレールウ、酢、本みりん	牛乳 菓子	チーズ入りチヂミ 牛乳
（	冬瓜カレージュ							
金	かじきの甘酢焼き							
）	ひじきの炒り豆腐							
22	ビビンバ丼		米、食パン、バター、グラニュー糖、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、なると	はくさい、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、わかめ、ほうれんそう、コーン、ねぎ、ごま、にんにく、生姜	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、塩	牛乳 菓子	ラスク 牛乳
（	白菜スープ							
土	若布サラダ							
）	ゼリー							
24	ごま塩ご飯	スティック胡瓜	米、じゃがいも、コーンフレーク、三温糖、マヨネーズ、エッグクア、油	鶏肉、アイスクリーム（2歳・幼児）小豆、みそ、フランクフルト、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、きゅうり、みかん、えのきたけ、みずな、ごま塩、しょうが、かんてん、にんにく、みかん缶の液	しょうゆ、塩、パセリ粉	菓子 牛乳	クリームあんみつ 麦茶
（	みそ汁	バナナ						
月	鶏肉のコーンフレーク焼き							
）	ジャーマンポテト							
25	ご飯	すいか	米、パンネ、マヨネーズ、油、片栗粉、麩、オリーブ油、三温糖	さば、生クリーム、みそ、油揚げ、ベーコン、かつお節、煮干し、チーズ	すいか、キャベツ、たまねぎ、だいこん、しめじ、にんじん、こまつな、エリンギ、しょうが	だし、しょうゆ、本みりん、酒、パセリ粉、塩	ヨーグルト 麦茶	クリームパンネ 麦茶
（	みそ汁							
火	鯖のおろしソースかけ							
）	茹で野菜							
26	牛乳パン	オレンジゼリー	牛乳パン、米、マカロニ、油、バター、三温糖	豚肉、鶏肉、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり	ケチャップ、ソース、酢、コンソメ、しょうゆ、本みりん、塩	バナナ 麦茶	鶏ごぼうご飯 麦茶
（	キャベツスープ							
水	豚肉のデミグラスソース焼き							
）	マカロニサラダ							
27	お赤飯	茹で野菜	米、もち米、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖	豚肉、鶏肉、さつま揚げ、卵、ささげ	なし、とうがん、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごま塩、こんぶ	しょうゆ、塩、鶏がらだし、ソース	ジュース 菓子	ケーキ 麦茶
（	鶏肉と冬瓜のスープ							
木	ヒレカツ	なし						
）	煮付け							
28	ご飯	きゃべつのおかかあえ	じゃがいも、米、三温糖、片栗粉、バター、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豆腐、みそ、ベーコン、かつお節	ズッキーニ、キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ごま、こんぶ	しょうゆ、本みりん、酒、塩	牛乳 菓子	いもち 牛乳
（	すまし汁	ヨーグルト						
金	鶏肉の味噌からめ							
）	ズッキーニ炒め							
29	野菜冷やし中華		生中華めん、米、三温糖、ごま油	ヨーグルト、ハム	かぼちゃ、もやし、きゅうり、にんじん、ごま	しょうゆ、酢、鶏がらだし	牛乳 菓子	おにぎり 麦茶
（	南瓜の甘煮							
土	ヨーグルト							
）								
31	ご飯	人参の甘煮	米、三温糖、バター、小麦粉、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、みそ、油揚げ、しらす干し、かつお節、煮干し	ほうれんそう、にんじん、だいこん、わかめ、ねぎ、しょうが、レモン	しょうゆ、本みりん、酢、塩	菓子 牛乳	マドレーヌ 牛乳
（	みそ汁	りんごゼリー						
月	鶏つくねの照り焼き							
）	ほうれん草としらすの和え物							
献立の平均栄養価		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)	
乳児		506	19.9	15.9	226	1.8	2.2	
幼児		585	22.6	18.3	199	2.2	2.6	

※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。

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）

落ちた食欲を取り戻す味づけ

- 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
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる