

| 日<br>／<br>曜       | 献立名                                                  |         | 材料名(昼食・3時おやつ)                       |                                  |                                                             |                          | 朝おやつ<br>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<br>(<br>土<br>) | あなかかけやきそば<br>韓国風スープ<br>コーンサラダ<br>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、たまねぎ、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<br>炊き込みご飯<br>麦茶                   |  |
| 03<br>(<br>月<br>) | 麻婆丼<br>にら玉スープ<br>パンサンスー<br>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<br>餃子の皮のピザ<br>牛乳                  |  |
| 04<br>(<br>火<br>) | ご飯 蒸し野菜<br>みそ汁 すいか<br>豚マヨ炒め<br>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<br>クリームロール<br>牛乳               |  |
| 05<br>(<br>水<br>) | バターロールパン ヨーグルト<br>ミネストローネスープ<br>スパニッシュオムレツ<br>蒸し野菜   |         | 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                  | たまねぎ、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<br>豚肉の生姜ご飯<br>麦茶                 |  |
| 06<br>(<br>木<br>) | ふりかけご飯 みかん缶<br>みそ汁<br>たらのステーキソースかけ<br>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<br>アイスクリーム・菓子<br>麦茶<br>(1才おにぎり) |  |
| 07<br>(<br>金<br>) | 鮭寿司 ぶどうゼリー<br>みそ汁<br>鶏の照り焼き<br>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<br>きなこラスク<br>牛乳                   |  |
| 08<br>(<br>土<br>) | スパゲティナポリタン<br>わかめスープ<br>グリーンサラダ<br>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<br>ジャムサンド<br>牛乳                   |  |
| 10<br>(<br>月<br>) | 春雨入りあなかかけ丼<br>もやしのスープ<br>卵とキャベツのサラダ<br>みかん缶          |         | 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                 | みかん、キャベツ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、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<br>蒸しパン<br>牛乳                     |  |
| 12<br>(<br>水<br>) | ミートソーススパゲティ<br>わかめスープ<br>ツナサラダ<br>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<br>焼きおにぎり<br>麦茶                   |  |
| 13<br>(<br>木<br>) | カレーライス<br>みそ汁<br>オリエンタルサラダ<br>みかん缶                   |         | うどん、米、じゃがいも、コーンフ레이크、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<br>ぶっかけうどん<br>麦茶                  |  |
| 14<br>(<br>金<br>) | ご飯 ヨーグルト<br>みそ汁<br>ハンバーグ<br>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<br>バナナケーキ<br>牛乳                   |  |
| 15<br>(<br>土<br>) | きつねうどん<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>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<br>塩昆布とツナのおにぎり<br>麦茶              |  |
| 17<br>(<br>月<br>) | ごま塩ご飯 すいか<br>けんちん汁<br>豚しゃぶ味噌だれ<br>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、にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、こんにゃく、ごぼう、コーン、ホールトマト、ねぎ | ケチャップ、だし、しょうゆ、酢、塩、カレー粉   | 菓子 牛乳<br>サマースパゲティ<br>ジュース               |  |
| 18<br>(<br>火<br>) | ご飯 なすのそぼろ煮<br>みそ汁 バナナ<br>鮭の照り焼き<br>ごぼうのごまたれ和え        |         | 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<br>大学芋<br>牛乳                   |  |
| 19<br>(<br>水<br>) | レーズンパン ヨーグルト<br>卵とトマトのスープ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>スパゲティサラダ |         | ロールパン、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<br>おかかチャーハン<br>麦茶                |  |
|                   |                                                      | 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                |                                                      | 504kcal | 19.8g                               | 15.8g                            | 224mg                                                       | 1.7mg                    | 2.1g                                    |  |
| 幼児                |                                                      | 583kcal | 22.4g                               | 18.2g                            | 197mg                                                       | 2.2mg                    | 2.5g                                    |  |

| 日<br>／<br>曜 | 献立名                                        |                     | 材料名(昼食・3時おやつ)                       |                                   |                                                        |                              | 朝おやつ                       |
|-------------|--------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|
|             |                                            |                     | 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                          | 3時おやつ                      |
| 20<br>(木)   | ふりかけご飯<br>みそ汁<br>しゅうまい<br>ナムル              | 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<br>かりんどうトースト<br>牛乳 |
| 21<br>(金)   | 青菜ご飯<br>冬瓜カレー汁<br>かじきの甘酢焼き<br>ひじきの炒り豆腐     | 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      | 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<br>チーズ入りチヂミ<br>牛乳    |
| 22<br>(土)   | びびんパ丼<br>白菜スープ<br>若布サラダ<br>ゼリー             |                     | 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、なるこ                       | 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、しょうが | しょうゆ、酒、酢、コンソメ、塩              | 牛乳 菓子<br>ラスク<br>牛乳         |
| 24<br>(月)   | ごま塩ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉のコーンフ레이크焼き<br>ジャーマンポテト   | スティック胡瓜<br>バナナ      | 米、じゃがいも、コーンフ레이크、三温糖、マヨネーズ、エッグケア、油   | 鶏肉、アイスクリーム、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、しょうが、かんでん、にんにく、みかん缶の液汁     | しょうゆ、塩、パセリ粉                  | 菓子 牛乳<br>クリームあんみつ<br>麦茶    |
| 25<br>(火)   | ご飯<br>みそ汁<br>鯖のおろしソースがけ<br>茹で野菜            | 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<br>クリームパンネ<br>麦茶  |
| 26<br>(水)   | 牛乳パン<br>きゃべつスープ<br>豚肉のデミグラソース焼き<br>マカロニサラダ | オレンジゼリー             | ロールパン、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<br>鶏ごぼうご飯<br>麦茶     |
| 27<br>(木)   | お赤飯<br>鶏肉と冬瓜のスープ<br>ヒレカツ<br>煮付け            | 茹で野菜<br>なし          | 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、こんぶ                     | しょうゆ、塩、鶏がらだし、ソース             | ジュース 菓子<br>ケーキ<br>麦茶       |
| 28<br>(金)   | ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉の味噌からめ<br>ズッキーニ炒め          | きゃべつのおかかあえ<br>ヨーグルト | 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<br>いももち<br>牛乳        |
| 29<br>(土)   | 野菜冷やし中華<br>南瓜の甘煮<br>ヨーグルト                  |                     | 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<br>おにぎり<br>麦茶        |
| 31<br>(月)   | ご飯<br>みそ汁<br>鶏つくねの照り焼き<br>ほうれん草としらすの和え物    | 人参の甘煮<br>りんごゼリー     | 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<br>マドレーヌ<br>牛乳       |

\*おやつの上段は乳児の午前のおやつです。  
\*食材の仕入れなどの都合により献立を変更することがあります。  
\*乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。  
★は今月の新メニューです。

旬の食材

豚肉

豚肉に旬はありませんが、夏バテ防止に役立つ食材です。多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換してくれます。にらやたまねぎなどに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収率をアップさせるので、一緒に食べると効果的です。

？ 食育クイズ

Q 体を冷やす野菜はどれかな？

1. きゅうり

2. なす

3. トマト

A 正解は全部

夏にとれる野菜には水分が多く、体を冷やす効果があります。給食に、きゅうりやなす、トマトが使われていないか、探してみましょう。反対に、体を温める野菜もあるので、調べてみてください。