

| 日 ／ 曜 | 献 立 名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | 1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ | 補 食 |
|-------------------|---|---|--------------------------|---|--|----------|
| | | 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 ～ 水 ～ | ごまクリームサンド にんじんのグラッセ わかめとコーンのスープ 和風ひじきハンバーグ カラフルマリネ | 食パン、米、三温糖、マーガリン、パン粉、油、ごま、ごま、バター、片栗粉、食パン | 牛乳、豚肉、ツナ、卵 | にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、とうもろこし、ねぎ、三つ葉、ピーマン、ビーマン、わかめ、ひじき | みつ葉の炊き込みごはん 牛乳 みつ葉の炊き込みごはん 牛乳 | 炊き込みご飯 |
| 02 ～ 木 ～ | スペagetティミートソース チンゲン菜スープ もやしサラダ ボイルワインナー | スペagetティー、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚肉、ウインナー、卵、油揚げ、チーズ | メロン、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、にんじん、きゅうり、ピーマン、とうもろこし | ココア蒸しパン 牛乳 果物 ココア蒸しパン 牛乳 果物 | 炊き込みご飯 |
| 03 ～ 金 ～ | レーズンボール さつま芋のミルク煮 ズッキニースープ 鶏肉のチーズパン粉焼き 二色びたし | レーズンボール、米、さつまいも、パン粉、バター、油、三温糖 | 牛乳、鶏肉、チーズ | キャベツ、ズッキーニ、玉ねぎ、とうもろこし、小松菜 | わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳 | ジャムサンド |
| 04 ～ 土 ～ | 牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ボイルアスパラ | 牛乳パン、米、じゃがいも、バター | 牛乳、大豆、豚肉 | キャベツ、玉ねぎ、グリーンアスパラ、グリンピース | 菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳 | 焼きおにぎり |
| 06 ～ 月 ～ | ごはん かぼちゃの甘煮 みそ汁 豚のしょうが焼き ナムル | 米、小麦粉、三温糖、バター、油、ごま油 | 牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ | かぼちゃ、もやし、にんじん、ねぎ、ほうれん草、オレンジジュース | にんじんケーキ 牛乳 にんじんケーキ 牛乳 | マーガリンサンド |
| 07 ～ 火 ～ | 牛乳パン ボイルブロッコリー 七タスープ ミートボール ポテトサラダ | 牛乳パン、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、油、春雨、三温糖、片栗粉 | 豚肉、カルビス、卵 | すいか、玉ねぎ、ブロッコリー、みかん、おくら、にんじん、とうもろこし、きゅうり、寒天 | キラキラゼリー 麦茶 果物 キラキラゼリー 麦茶 果物 | 炊き込みご飯 |
| 08 ～ 水 ～ | バターロール さつま芋のグラッセ 夏野菜のミネストローネ 魚のムニエル ごぼうサラダ | パン、米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、バター、三温糖、ごま、油 | 牛乳、鮭、ベーコン、大豆、しらす、鮭 | ごぼう、トマト、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、にんじん、玉ねぎ、小松菜、昆布 | 塩昆布としらすの菜飯 牛乳 塩昆布としらすの菜飯 牛乳 | ジャムサンド |
| 09 ～ 木 ～ | 冷やし中華 わかめスープ がんものの煮付け ボイルいんげん | 中華めん、白玉粉、上新粉、三温糖、ごま油、ごま、米 | 牛乳、がんもどき、ハム、きな粉 | レタス、きゅうり、さやいんげん、とうもろこし、ねぎ、しい茸、わかめ | わかめおにぎり 牛乳 きなこ団子 牛乳 | 炊き込みご飯 |
| 10 ～ 金 ～ | 豆腐のあんかけ丼 みそ汁 ひじきサラダ いんげんソテー | プリン、米、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油、ごま、三温糖 | 豆腐、豚肉、ツナ、みそ、油揚げ、牛乳 | キャベツ、にんじん、さやいんげん、もやし、きゅうり、万能ねぎ、ひじき、寒天、みかん | 誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶 | マーガリンサンド |
| 11 ～ 土 ～ | 鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮 | 米、食パン、さつまいも、油、三温糖 | 牛乳、鶏肉、みそ、かつお節 | ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、いちごジャム、わかめ | ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳 | 焼きおにぎり |
| 13 ～ 月 ～ | ごはん 胡瓜と竹輪の甘酢和え すまし汁 鶏肉のみぞ焼き 切干し大根の煮物 | 米、食パン、三温糖、マーガリン、油 | 牛乳、鶏肉、豆腐、竹輪、みそ、油揚げ | メロン、きゅうり、ねぎ、いちごジャム、切干大根、にんじん、わかめ、昆布、かぶ、かぶ | なかよしサンド 牛乳 スープ 果物 なかよしサンド 牛乳 果物 | 炊き込みご飯 |
| 14 ～ 火 ～ | なす・トマトスパゲティー 南瓜としめじのスープ つなサラダ 茹で枝豆 | スパゲティー、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、油、バター、油、小町麩、粉糖 | 牛乳、豆腐、ベーコン、ツナ、卵、チーズ、きな粉 | トマト、かぼちゃ、レタス、キャベツ、枝豆、なす、玉ねぎ、しめじ、にんじん | もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 | 炊き込みご飯 |
| 15 ～ 水 ～ | ブリオッシュ 人参のオレンジ煮 レタススープ 豚肉のマヨネーズ焼き かぼちゃのサラダ | ブリオッシュ、マヨネーズ、三温糖 | 牛乳、豚肉、ベーコン | かぼちゃ、バナナ、にんじん、レタス、りんご、桃、みかん、パイナップル、キウイ、きゅうり、玉ねぎ、オレンジ | フルーツポンチ 牛乳 フルーツポンチ 牛乳 | 炊き込みご飯 |
| 16 ～ 木 ～ | ジャムサンド キャベツとピーマンのソテー えのきと野菜のスープ 魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ | 食パン、米、パン粉、油、マヨネーズ、バター、食パン | 牛乳、すずき、チーズ、ベーコン、かつお節、すずき | キャベツ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、えのき茸、いちごジャム、ピーマン | おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳 | ジャムサンド |
| 17 ～ 金 ～ | ハヤシライス 冬瓜スープ コーンサラダ ヨーグルト | ひまわり組 お楽しみメニュー | うどん、米、小麦粉、三温糖、油、バター | すいか、冬瓜、玉ねぎ、レタス、キャベツ、とうもろこし、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、トマト、グリンピース | ピアマンケーキ 牛乳 果物 ピアマンケーキ 牛乳 果物 | マーガリンサンド |

| 日 ／ 曜 | 献 立 名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | 1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ | 補 食 |
|--------------|---|------------------|---------------------------------------|-------------------------------|--|--|
| | | 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 | | |
| 18 ～ 土 | 牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ボイルアスパラ | 牛乳パン、米、じやがいも、バター | 牛乳、大豆、豚肉 | キャベツ、玉ねぎ、グリーンアスパラ、グリンピース | 菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳 | 焼きおにぎり |
| 20 ～ 月 | バターボール トマトスープ 鶏肉のオレンジ焼き いんげんサラダ | キャベツのナムル | バター、ボール、マヨネーズ、三温糖、ごま油、ごま、ビスケット | 牛乳、鶏肉、ハム | どうもろこし、キャベツ、メロン、さやいんげん、トマト、マーマレード、にんじん、玉ねぎ、きゅうり | 茹でどうもろこし 牛乳 ビスケット 果物 茹でどうもろこし 牛乳 果物 |
| 21 ～ 火 | 夏野菜カレーライス もやしスープ スパゲティーサラダ ゼリー | | ゼリー、米、パイ皮、じやがいも、スパゲティー、マヨネーズ、油、バター | 牛乳、豚肉、ハム、ツナ | すいか、玉ねぎ、もやし、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、ピーマン | じゃがハムパイ 牛乳 果物 じゃがハムパイ 牛乳 果物 |
| 22 ～ 水 | ごはん みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 小松菜と人参のおかか和え | かぼちゃのミルク煮 | 米、片栗粉、油、バター、三温糖 | アイスクリーム、いわし、牛乳、みそ、はんぺん、卵、かつお節 | かぼちゃ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、わかめ、ごぼう、万能ねぎ、のり、ひじき、寒天、りんごジュース | りんごゼリー 麦茶 アイスクリーム 麦茶 |
| 25 ～ 土 | 鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮 | | 米、米、さつまいも、油、三温糖 | 牛乳、鶏肉、みそ、かつお節 | ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、わかめ | おにぎり 牛乳 おにぎり 牛乳 |
| 27 ～ 月 | キャロブパン 大根とえのきのスープ チキンソテー ズッキーニサラダ | 茹で枝豆 | 蒸し中華めん、キャロブパン、油、バター、ごま油、ごま | 牛乳、豚肉、鶏肉 | ズッキーニ、枝豆、トマト、大根、にんじん、えのき茸、もやし、ピーマン | インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳 |
| 28 ～ 火 | ごはん みそ汁 鶏肉のバーベキュー焼き キャベツのしらす和え | 人参のケチャップ炒め | 米、小麦粉、バター、三温糖、油 | 牛乳、鶏肉、卵、豚肉、みそ、油揚げ、しらす | すいか、キャベツ、にんじん、ズッキーニ、りんご、玉ねぎ、干しうどう、レモン汁 | りんごとレーズンのケーキ 牛乳 果物 りんごとレーズンのケーキ 牛乳 果物 |
| 29 ～ 水 | 牛乳パン コンソメスープ チキンカツ ポパイサラダ | かぼちゃのグラッセ | 牛乳パン、米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、小町麩、バター、ごま | 牛乳、鶏肉、卵、しらす | かぼちゃ、ほうれん草、チンゲン菜、キャベツ、にんじん、トマト、玉ねぎ | じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳 |
| 30 ～ 木 | 鶏肉うどん 肉じゃが キャンディチーズ | | うどん、じやがいも、小麦粉、三温糖、油 | 牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ、ワインナー | メロン、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、しい茸、さやいんげん | ワインナーまん 牛乳 果物 ワインナーまん 牛乳 果物 |
| 31 ～ 金 | わかめごはん みそ汁 チキン照り焼き 和風サラダ | アスパラのお浸し | 米、油、三温糖、ごま油、ビスケット | 牛乳、鶏肉、ツナ、みそ、油揚げ | とうもろこし、キャベツ、グリーンアスパラ、なす、玉ねぎ、きゅうり、わかめ | 茹でとうもろこし 牛乳 ビスケット 茹でとうもろこし 牛乳 |

献立の平均栄養価

以上児
未満児エネルギー 549Kcal
エネルギー 487Kcal蛋白質 20.7g
蛋白質 19.1g

脂質 19.7g

脂質 18.7g

鉄分 2mg

鉄分 1mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がです。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆10日はお誕生日おやつです。

☆17日のひまわり組の献立はお楽しみメニューになります。



すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを果物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べることが多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン（緑）の2倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。