

献 立 表

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 ～ 土 ～	豚丼 みそ汁 二色びたし にんじんの甘煮		米、食パン、マーガリン、三温糖、油	牛乳、豚肉、チーズ、みそ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、小松菜、わかめ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳
03 ～ 月 ～	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き マカロニケチャップ炒め	粉ふき芋	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	ねぎ、いちごジャム、玉ねぎ、万能ねぎ、チンゲン菜	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳
04 ～ 火 ～	バターボール もやしスープ チキンディアプロ風 かぼちゃのミルク煮	キャベツのおかか和え	ゼリー、バター、ボール、ビスケット、パン粉、油、バター、三温糖	アイスクリーム、鶏肉、牛乳、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、もやし、玉ねぎ	ゼリー ビスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶
05 ～ 水 ～	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 胡瓜と竹輪の甘酢和え	人参のオレンジ煮	米、ビスケット、片栗粉、三温糖、油	牛乳、さわら、豆腐、みそ、油揚げ、竹輪、さわら	どうもろこし、きゅうり、にんじん、オレンジジュース、わかめ	茹でどうもろこし 牛乳 ビスケット 茹でどうもろこし 牛乳
06 ～ 木 ～	キヤロブパン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ボイルいんげん		マドレーヌ、キヤロブパン、じゃがいも、バター、小町麩、油、小麦粉、三温糖	大豆、豚肉、生クリーム、牛乳	大根、さやいんげん、玉ねぎ、にんじん、グリンピース、みかん	誕生日ケーキ 紅茶 誕生日ケーキ 紅茶
07 ～ 金 ～	マーべー丼 すまし汁 ごぼうサラダ		米、小麦粉、三温糖、バター、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、卵、生クリーム、ベーコン、みそ	ごぼう、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、レモン汁、わかめ	レモンケーキ 牛乳 レモンケーキ 牛乳
08 ～ 土 ～	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルブロッコリー		牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、トマト、しめじ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳
11 ～ 火 ～	ごはん みそ汁 煮魚 切り昆布の煮付け	塩もみキャベツ	米、ビスケット、三温糖、油	ヨーグルト、かじき、豆腐、みそ、竹輪、かじき	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、昆布	ヨーグルト ビスケット 麦茶 ヨーグルト ビスケット 麦茶
12 ～ 水 ～	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 コールスローサラダ		米、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、かつお節	キャベツ、大根、にんじん、玉ねぎ、どうもろこし、きゅうり、しめじ、万能ねぎ	アマンケーキ 牛乳 アマンケーキ 牛乳
13 ～ 木 ～	肉うどん 切干大根のサラダ さつま芋の甘煮		うどん、米、さつまいも、三温糖、油	牛乳、豚肉、チーズ、ハム	ほうれん草、ねぎ、きゅうり、切干大根、にんじん	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳
14 ～ 金 ～	ごはん みそ汁 和風ミートローフ 茹で枝豆	かぼちゃのグラッセ	米、小麦粉、三温糖、パン粉、ごま、バター	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、卵、きな粉、高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆、ねぎ、わかめ、しい蓴	きな粉蒸しパン 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳
15 ～ 土 ～	ハヤシライス 大根とコーンのスープ 二色びたし にんじんの甘煮		米、食パン、油、マーガリン、バター、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、大根、小松菜、マッシュルーム、トマト、どうもろこし、グ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳
17 ～ 月 ～	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き マカロニケチャップ炒め	粉ふき芋	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	ねぎ、いちごジャム、玉ねぎ、万能ねぎ、チンゲン菜	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳
18 ～ 火 ～	バターボール もやしスープ チキンディアプロ風 かぼちゃのミルク煮	キャベツのおかか和え	バター、ボール、パン粉、油、バター、三温糖	アイスクリーム、鶏肉、牛乳、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、寒天、りんごジュース	りんごゼリー 麦茶 ビスケット アイスクリーム 麦茶
19 ～ 水 ～	鶏肉うどん 生揚げの含め煮 ボイルブロッコリー		うどん、米、三温糖	牛乳、生揚げ、鶏肉、かつお節	ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ、しい蓴	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳

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		
20 ～ 木	キヤロブパン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ボイルいんげん	キヤロブパン、小麦粉、じゃがいも、三温糖、バター、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉、ヨーグルト	大根、さやいんげん、玉ねぎ、にんじん、グリンピース	フレッド風クッキー 牛乳 フレッド風クッキー 牛乳	炊き込みごはん
21 ～ 金	マーボー丼 すまし汁 ごぼうサラダ		米、小麦粉、三温糖、バター、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、卵、生クリーム、ベーコン、みそ	ごぼう、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、レモン汁、わかめ	レモンケーキ 牛乳 レモンケーキ 牛乳
22 ～ 土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルブロッコリー	牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、トマト、しめじ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり 
24 ～ 月	ブリオッシュ 人参のオレンジ煮 レタススープ 鶏肉のタンドリー焼き キャベツのしらす和え	ブリオッシュ、米、三温糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、しらす	キャベツ、にんじん、レタス、玉ねぎ、オレンジジュース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	炊き込みごはん
25 ～ 火	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 コールスローサラダ	米、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	キャベツ、大根、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり、しめじ、万能ねぎ	アマンケーキ 牛乳 アマンケーキ 牛乳	ジャムサンド
26 ～ 水	牛乳パン コンソメスープ ポークビーンズ ボイルブロッコリー		牛乳パン、米、油、三温糖、小町麩	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、チーズ、生クリーム	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	炊き込みごはん
27 ～ 木	ごはん 茄で枝豆 みそ汁 和風ミートローフ かぼちゃのグラッセ	米、食パン、パン粉、三温糖、ごま、バター	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆、ねぎ、いちごジャム、わかめ、しい茸、かぶ葉付き	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みごはん
28 ～ 金	鶏肉うどん 生揚げの含め煮 ボイルブロッコリー	うどん、ドーナツ、三温糖	牛乳、生揚げ、鶏肉	ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ、しい茸	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	マーガリンサンド
29 ～ 土	ハヤシライス 大根とコーンのスープ 二色びたし にんじんの甘煮	米、食パン、油、マーガリン、バター、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、大根、小松菜、マッシュルーム、トマト、とうもろこし、グ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
31 ～ 月	カレーうどん ミックススロー 茹で枝豆		うどん、米、油、ごま	牛乳、豚肉、ツナ	キャベツ、枝豆、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、三つ葉	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳

献立の平均栄養価

以上児

未満児

エネルギー 666Kcal

エネルギー 569Kcal

蛋白質 22.1g

蛋白質 19.9g

脂質 18.5g

脂質 17.7g

鉄分 2mg

鉄分 2mg

☆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。

☆6日はお誕生日おやつです。



夏休みも

早 寝

忘れずに！

早起き

朝ごはん

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

 **水分補給方法** 

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われる所以、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。