

にち曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材料および体内での働き			おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー-蛋白質 脂質 塩分	行事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1日	牛乳かし ホットパン	スペインオムレツふう ツナサラダ オレンジ	たまごチーズ ぶたにく ツナかん	あぶら ごま じゃがいも	ピーマン たまねぎ トマト きゅうり にんじん オレンジ	♪そぼろおにぎり ぎゅうにゅう	419(516) 18.5(21.0) 20.2(21.3) 0.9(1.4)	1日 プール開き
2日	牛乳かし めん	ビーフンいため とうふとわかめのみそしる	ぶたにく	あぶら さつまいも ビーフン	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし きくらげ あおりのわかめ	ワッフル せんべい ぎゅうにゅう	431(504) 16.2(17.5) 12.9(15.0) 1.9(1.9)	
4日	牛乳かし 麦ごはん	さけのトマトソースに ひじきのわふうサラダ かきたまじる	さけ たまご		にんにく しょうが トマトかん こまつな ひじき レモン れんこん にんじん きゅうり わかめ	♪とうにゅうパン ぎゅうにゅう	344(493) 21.7(22.9) 14.5(15.8) 1.7(1.5)	4日 3~5才 身体測定
5日	牛乳かし ごはん	ぶたにくとピーマンのほそぎりいため もやしのごまマヨあえ パナナ	ぶたにく ちくわ	ごまあぶら ごま ハーフマヨネーズ	しょうが ピーマン パプリカ にんじん たまねぎ だけのこのみずにかん もやし きゅうり パナナ	♪フルーツゼリーウ エハース ぎゅうにゅう	509(487) 31.5(16.9) 23.3(15.4) 1.2(1.0)	5日 2才身体測定 4~5才リトミック
6日	牛乳かし ごはん	まつかぜやき トマトときゅうりのサラダ オレンジ	とりひきにく とう ふ ぎゅうにゅう たま ご	あぶら ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト きゅうり オレンジ	♪あげパン ぎゅうにゅう	383(531) 17.6(19.7) 16.1(17.1) 0.6(0.7)	6日 1才 身体測定
7日	豆乳 果物 ごはん	ミートボールのあますあん チーズいりサラダ あまのがわスープ	ぶたひきにく たまご チーズ	あぶら そうめん	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり えのきだけ	せんべい クッキー ジョアマスカット	368(511) 17.2(18.9) 15.8(15.8) 1.6(1.4)	7日 セタ集會 0才身体測定
8日	牛乳かし ごはん	かじきのかくに さんしょくサラダ えだまめ オレンジ	かじき	ハーフマヨネーズ	ブロッコリー きゅうり にんじん コーンかん えだまめ オレンジ	♪ポテトたこやき ぎゅうにゅう	400(580) 21.0(21.3) 17.0(23.6) 1.6(1.1)	8日 うめ組手作りおやつ
9日	牛乳かし めん	スパゲティナポリタン コーンスープ	ウインナー	あぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ グリンピース トマトかん コーンかん えのきだけ わかめ	マドレーヌ せんべい ぎゅうにゅう	395(555) 14.6(25.0) 11.3(18.0) 1.4(1.6)	
11日	牛乳かし 麦ごはん	かれいのにつけ おくらなっとうあえ みそしる☆	かれい なっとう		ほうれんそう にんじん きゃべつ オクラ とうがん たまねぎ なす	♪あまからだんご ぎゅうにゅう	354(495) 23.7(24.5) 8.1(9.8) 2.7(2.4)	
12日	豆乳かし めん	こぎつねうどん ちくわのいそべあげ パナナ	とりひきにく ちくわ あぶらあげ	あぶら うどん	ほししいたけ ほうれんそう にんじん たまねぎ あおりのパナナ	♪パハロアかんてん ミニフィッシュ ぎゅうにゅう	484(441) 19.4(17.4) 18.7(13.9) 2.9(2.1)	
13日	牛乳かし ごはん	マーボー豆腐 とうもろこし ヨーグルト	とうふ ヨーグルト ぶたひきにく	あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ きくらげ なす もやし トマト しょうが にんにく とうもろこし	むらさきいもあんぱん ぎゅうにゅう	374(529) 19.0(21.3) 13.5(14.2) 0.9(0.9)	13日 3才児リトミック
14日	牛乳かし ごはん	ユーリンチ ポテトサラダ メロン	とりにく ハム	あぶら ごまあぶら はちみつ ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ りんご にんじん きゅうり コーンかん	クッキー せんべい ジュース	358(540) 12.1(20.0) 17.3(11.4) 1.1(1.3)	14日 夏まつり
15日	牛乳かし ごはん	いわしだんごのあんかけ こんぶのマヨネーズあえ パナナ	いわし すりみ だま ご かんこ だま ご ぶり かつお とりひきにく とう ふ	あぶら ハーフマヨネーズ	しょうが れんこん ごぼう ながねぎ ひじき ほししいたけ こんぶ きゅうり パナナ	♪さけとあおのにおに ぎり ぎゅうにゅう	552(532) 21.6(20.6) 20.1(19.0) 1.8(1.6)	15日 幼児組盆踊り會
16日	牛乳かし めん	やきそば かぼちゃのみそしる	ぶたにく とうふ	あぶら やきそば	きゃべつ にんじん もやし あおりの きくらげ かぼちゃ こまつな	♪ユッカーパン せん べい ぎゅうにゅう	418(493) 16.7(18.6) 13.2(15.6) 1.6(1.6)	
19日	牛乳かし 麦ごはん	ぶたにくのステーキソースやき ブロッコリーのツナあえ みそしる☆	ぶたにく ツナかん とうふ	あぶら	たまねぎ きゃべつ ブロッコリー もやし にんじん なめこ だいこん	♪キャロットゼリー せんべい ぎゅうにゅう	344(493) 22.4(23.5) 12.9(14.5) 1.5(1.4)	
20日	豆乳 果物 ごはん	カレーシチュー だいすのあまからあげ すいか	ぶたにく ゆでたい ふ スキムミルク	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース あおりの すいか	♪ジャム&マーガリンサ ンド ぎゅうにゅう	478(599) 20.6(21.7) 16.8(16.6) 1.4(1.2)	20日 4~5才児リトミック
21日	牛乳かし ごはん	あつあげのにくまきに ちゅうかうすのもの オレンジ	ぶたにく ハム あつあげ	はるさめ ごまあぶら	にんじん きゅうり もやし オレンジ	♪やきそば ぎゅうにゅう	392(518) 19.9(23.2) 19.4(12.7) 1.5(1.7)	
22日	牛乳かし 幼児もごはん つきます	あまのがわちらし おんやさい おろしハンバーグ すいか	さけ フレーク スキム ミルク さくらでんぶ たまご ぶたひき にく とうふ	こめ あぶら ハーフマヨネーズ	たまねぎ なましいたけ だいこん ブロッコリー にんじん かぼちゃ すいか	アイスクリーム むぎぢゃ	552(538) 21.6(21.1) 20.1(16.4) 1.8(1.3)	22日 誕生日會
23日	牛乳かし めん	サラダうどん じゃがいものみそしる	ツナかん とうふ かまぼこ	うどん じゃがいも	きゅうり たまねぎ わかめ ほししいたけ	♪あましょくパン せん べい ぎゅうにゅう	357(441) 15.0(17.4) 10.3(11.5) 2.6(2.6)	
25日	牛乳かし 麦ごはん	あじのかばやきふう こまつなごもくあえ もずくスープ	あじ あぶらあげ	あぶら ごま	こまつな にんじん しめじ しらたき もずく たまねぎ	プリン せんべい ぎゅうにゅう	320(468) 20.6(22.0) 14.7(15.1) 1.4(1.3)	
26日	牛乳かし 食パン	チリコンカン ぼうチーズ コールスローサラダ パインかん	ゆでだいす ハム ぶたにく チーズ	マカロニ あぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン カ レーこかん トマトかん きゃべつ きゅうり パインかん	♪ゆかりとしらすのお にぎり ぎゅうにゅう	399(522) 20.6(23.9) 12.6(15.2) 2.0(1.8)	
27日	豆乳かし めん	ひやしちゅうか かぼちゃのサラダ オレンジ	やきぶた ハム	ちゅうかめん ごま ごまあぶら ハーフ マヨネーズ	きゅうり もやし にんじん コーンかん かぼちゃ オレンジ	♪ミルククリームサン ド ぎゅうにゅう	423(488) 15.5(17.9) 16.0(15.9) 2.0(1.9)	27日 3才児リトミック
28日	牛乳かし ごはん	ミートローフ きりほしだいこんのさっぱりあえ パナナ	ぶたひきにく たま ご とうふ スキムミルク	ごま	にんじん たまねぎ コーンかん グリンピース ひじき きりほしだいこん きゅうり ほうれん そう パナナ	♪フルーツしらたま ご ぎゅうにゅう	409(544) 18.0(20.0) 14.7(15.0) 0.9(0.9)	
29日	牛乳かし ごはん	とりにくのマーレードやき マカロニサラダ みそしる☆	とりにく ハム あつあげ	あぶら マカロニ ハーフマヨネーズ	しょうが にんにく マーレードジャム にんじん きゅうり きゃべつ もやし わかめ	♪ジャムチーズトース ト ぎゅうにゅう	455(589) 25.1(25.8) 20.0(20.2) 1.5(1.3)	
30日	牛乳かし めん	スパゲティミートソース きゃべつスープ	ぶたひきにく こなチーズ	あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン トマトかん きゃべつ えのきだけ	カステラ せんべい ぎゅうにゅう	347(463) 14.4(18.9) 11.9(15.0) 1.8(1.8)	

夏野菜を食べよう!

夏野菜は水分が豊富です。水分の他にも、カロテンやビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや便秘の予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。色鮮やかな野菜、畑やプランターで育てると楽しいですね。

一緒に作ろう! サラダ

作り方 プチトマト...へたをとる
レタス...食べやすい大きさにちぎる
ハム・スライスチーズ...型抜きやちぎる
ドレッシング...油:酢:塩=2:1:0.1
包丁を使わなくても簡単に、混ぜるだけで出来上がり。
苦手な野菜も自分で作ると美味しく食べられます。

水分補給を十分に!

水分補給は麦茶など甘くないものにしましょう。市販のジュース類は糖分が多いので飲みすぎないように気を付けましょう。暑いと冷たい飲み物をたくさん飲みたくなりますが、とりすぎは胃腸を壊し、夏バテの原因にもなります。

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はてづくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。