

日	曜日	朝のおやつ	献立名 (主食・副菜・汁物)	おやつ	材料および体内での働き			エネルギー kcal たんぱく質 g	
					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		
1	火	牛乳	冷やし中華 かぼちゃのそぼろ煮	ソーチキンと塩昆布の混ぜごはん 麦茶	生中華めん、〇米、砂糖、油、ごま油、片栗粉、〇こま油	卵、豚ひき肉、〇ツツ水煮缶、ハム、〇牛乳	かぼちゃ、きゅうり、〇塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	592.9(511.7) 19.7(18.1)	
2	水	カルピス	五穀米入りごはん モロヘイヤのおかか和え	カジキマグロのフィッシュチップス えのきのみそ汁 すいか	黒糖バナナケーキ 牛乳	米、〇小麦粉、〇マーガリン、〇黒砂糖、パン粉・半生、油、小麦粉、玄米	〇牛乳、かじき、〇卵、米みそ、油揚げ、粉チーズ、かつお節、〇カルピス	すいか、もやし、モロヘイヤ、たまねぎ、〇バナナ、えのきたけ、にんじん、パ	625.6(686.2) 26.3(21.2)
3	木	牛乳	ソフトフランス キャベツのサラダ	鶏肉のマーメレード焼き 白菜のスープ	ゆかりじゃこごはん 麦茶	コッパパン、〇米、油、〇こま、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、〇しらす干し、牛乳	キャベツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、マーメレード	461.7(413.4) 21.3(19.2)
4	金	牛乳	白飯 きんぴら炒め	煮込みハンバーグ 青菜のみそ汁 ミニゼリー	いちごジャムサンド 牛乳	米、〇食パン、パン粉・半生、〇マーガリン、油、砂糖、ごま油、こま	〇牛乳、豚ひき肉、卵、油揚げ、米みそ、牛乳、〇牛乳	たまねぎ、ごぼう、板こんにゃく、にんじん、こまつな、〇いちごジャム、いん	661.6(653.3) 26.1(22.9)
5	土	牛乳	わかめうどん マゼドアンサラダ		甘食パン 牛乳	ゆでうどん、じゃがいも、〇乾パン、マヨネーズ	〇牛乳、かまぼこ、ハム、チーズ、〇牛乳	きゅうり、にんじん、生わかめ、コーン缶	418.3(380.7) 14.8(14.4)
7	月	牛乳	白飯 もやしサラダ	鮭の西京焼き 玉ねぎのみそ汁 ミニゼリー	きな粉揚げパン 牛乳	米、〇コッパパン、マヨネーズ、〇油、〇グラニュー糖、こま(乾)、 油、砂糖	〇牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ハム、〇きな粉、〇牛乳	もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	598.6(516.0) 27.8(24.2)
8	火	牛乳	なす入りミートスパゲッティー コールスローサラダ	春雨サラダ コンソメスープ	ひじきごはん 麦茶	〇米、スパゲッティー、油、マヨネーズ、〇油、小麦粉、砂糖、〇砂糖、三温糖	豚ひき肉、〇油揚げ、粉チーズ、〇牛乳	たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、きゅうり、トマトビュール、〇にんじ	672.7(517.6) 19.3(17.8)
9	水	牛乳	麻婆丼 大根のみそ汁	春雨サラダ 巨峰	コーンフレーク 牛乳	胚芽米、〇コーンフレーク、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇牛乳	ぶどう、きゅうり、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、にら、コーン缶、に	557.1(481.1) 19.5(17.9)
10	木	牛乳	麦ごはん オクラともやしのネパネパ和え	ひじき入り卵焼き じゃが芋のみそ汁 ミニゼリー	ホットケーキ 牛乳	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、〇マーブルシロップ、ごま油、砂糖、〇	〇牛乳、卵、豚ひき肉、納豆、〇卵、米みそ、油揚げ、〇牛乳	もやし、たまねぎ、オクラ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、ひじき	574.8(498.1) 22.9(20.4)
11	金	山の日 (休園)							
12	土	牛乳	わかめごはん お麩のみそ汁	鶏肉のさっぱり煮物	お菓子 牛乳	米、砂糖、焼酎(車返)、こま(乾)	〇牛乳、鶏もも肉、うすら卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、〇牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん	537.5(470.1) 22.1(19.8)
14	月	牛乳	夏野菜カレー 切り干し大根のみそ汁	きゃべつのゆかり和え ミニゼリー	中華風そうめん 麦茶	〇ゆでそうめん、米、油、カレールー、〇ごま油、〇こま	豚肉(もも)、〇ツツ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇かつお節	もやし、たまねぎ、なす、かぼちゃ、キャベツ、おかん缶、〇きゅうり、にん	491.4(435.5) 17.8(16.7)
15	火	ジュース	発芽玄米入りごはん きゅうりともやしのナムル	豆腐入りミートローフ 油揚げのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	米、〇マカロニ、玄米、パン粉、〇砂糖、油、こま、三温糖、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇きな粉	もやし、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ	544.1(430.1) 23.4(18.2)
16	水	牛乳	坦坦麺うどん かぼちゃサラダ	バナナ	ベーコンピラフ 牛乳	ゆでうどん、〇米、マヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇ペーコン、〇牛乳	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、〇たまねぎ、にんじん、干しぶどう	668.2(568.2) 20.4(18.6)
17	木	牛乳	白飯 ひじきの白和え	鶏肉のごまみそ焼き きゃべつのみそ汁	茹でとうもろこし・お菓子 牛乳	米、油、すりごま、こま、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇牛乳	〇とうもろこし、にんじん、しらたき、キャベツ、ほうれんそう、ひじき	625.6(536.2) 28.6(24.8)
18	金	牛乳	ぶどうばん フレンチサラダ	カジキのマヨネーズ焼き コンソメスープ メロン	昆布おにぎり 麦茶	〇米、ぶどうパン、パン粉・半生、マヨネーズ、油、三温糖、〇こま	かじき、〇牛乳	キャベツ、メロン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、〇塩こんぶ	493.1(436.9) 19.5(17.9)
19	土	牛乳	豚コーン丼 きゅうりの昆布和え	お麩のみそ汁	スティックパン 牛乳	胚芽米、〇乾パン、油、焼酎(車返)	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、〇牛乳	もやし、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、しょうが、塩こんぶ	529.8(464.4) 19.3(17.8)
21	月	牛乳	フランスパン(乳児用はバターロール) ポテトサラダ	ドライピーズ ポパイスープ	チーズおかかおにぎり 麦茶	〇米、フランスパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、〇こま、砂糖	豚ひき肉、〇チーズ、だいず(乾)、ハム、粉チーズ、〇かつお節、〇牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、干しぶどう	605.2(520.9) 22.1(19.9)
22	火	ジュース	☆☆誕生会メニュー☆☆		アイスクリーム・クラッカ 麦茶	米、片栗粉、油、焼酎(車返)、三温糖、こま(乾)、ごま油	豚肉(ヒシ)、〇アイスクリーム、〇牛乳	ぶどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶	612.1(498.7) 21.4(16.1)
23	水	牛乳	胚芽米ごはん きゃべつともやしの海苔サラダ	中華風ローストチキン 豆腐のみそ汁	枝豆・お菓子 牛乳	胚芽米、砂糖、ごま、ごま油、油	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、〇牛乳	もやし、キャベツ、たまねぎ、〇えだまめ、ねぎ、焼きのり、しょうが、カット	533.6(467.4) 26.4(23.1)
24	木	牛乳	カレーうどん フロッコリーのおからサラダ	バナナ	鮭ごはん 麦茶	ゆでうどん、〇米、マヨネーズ、油、カレールー、〇こま、砂糖	豚肉(肩ロース)、おから、〇さけ(塩)、〇牛乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	529.8(464.4) 15.3(14.8)
25	金	牛乳	白飯 ちくわフレンチ	かれの煮付け なすのみそ汁 ミニゼリー	スイートポテトパン 牛乳	米、〇コッパパン、〇さつままいも、〇はちみつ、マヨネーズ、ごま(乾)	〇牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇バター、〇牛乳	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが	551.8(480.9) 23.6(21.0)
26	土	牛乳	ソース焼きそば きゅうりの中華風和え	わかめとコーンのスープ	お菓子 牛乳	焼きそばめん、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇牛乳	きゅうり、キャベツ、もやし、ミニトマト、たまねぎ、コーン缶、わかめ	551.3(480.5) 18.8(17.4)
28	月	牛乳	白飯 キャベツの昆布和え	松風焼き かぶのみそ汁 ミニゼリー	じゃこトースト アップルジュース	米、〇食パン、パン粉、〇マヨネーズ、なたね油、こま、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、油揚げ、米みそ、〇しらす干し、〇粉チーズ、〇牛乳	〇りんご天然果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、しいたけ、塩こんぶ	555.3(483.5) 20.5(18.7)
29	火	牛乳	バターロール 和風三色サラダ	タンドリーチキン ポテトスープ	わかめおにぎり 麦茶	〇米、ロールパン、じゃがいも、油、〇こま	鶏肉(もも皮なし)、ヨーグルト、〇牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	444.8(393.7) 19.7(17.9)
30	水	牛乳	黒米入りごはん ひじきと切り干し大根の煮付け	鮭のマヨネーズ焼き なすのみそ汁	メロンパン 牛乳	米、黒米、〇メロンパン、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	〇牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇牛乳	たまねぎ、切り干しだいこん、なす、にんじん、ひじき、グリーンピース(冷凍)	561.6(488.3) 26.0(22.8)
31	木	牛乳	ハヤシライス オクラのみそ汁	ほうれん草の磯辺和え 巨峰	オレンジマフィン 牛乳	米、ハヤシルー、じゃが芋、〇ホットケーキ粉、〇マーガリン、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇卵、米みそ、油揚げ、〇牛乳	ぶどう、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、オクラ、えのきたけ	742.9(624.2) 19.8(18.2)

※都合により変更する場合があります。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさん種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



2

1

1