

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 ( )は未測児	
					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	水	牛乳	ミルクロール キャベツのサラダ	煮込みハンバーグ 白菜のスープ	黒糖バナナケーキ 牛乳	コッパパン、小麦粉、卵、マーガリン、黒砂糖、パン粉・半生、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、卵、牛乳、牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうきさい、にんじん、バナナ	599.6(506.9) 24.2(21.1)
2	木	牛乳	冷やし中華 わかめとコーンのスープ	かぼちゃのそぼろ煮 すいか	ゆかりじゃこごはん 麦茶	生中華めん、米、砂糖、油、こま油、こま、片栗粉	卵、豚ひき肉、ハム、おしらす干し、牛乳	すいか、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、生わかめ、ねぎ、カットわかめ、しょうが	623.8(534.2) 20.7(18.7)
3	金	カルピス	五穀米ごはん モロヘイヤのおかか和え	手作りさつま揚げ えのきのみそ汁	フレンチトースト 牛乳	米、フランスパン、油、砂糖、片栗粉、砂糖、玄米	牛乳、白身魚すり身、えび(むき身)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、かつお節、カナルピ	もやし、たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ、えのきたけ、ごぼう	568.8(631.8) 26.8(20.9)
4	土	牛乳	わかめうどん ジャーマンポテト		レーズンパン 牛乳	ゆでうどん、じゃがいも、お豆腐パン、油	牛乳、かまぼこ、ベーコン、牛乳	たまねぎ、生わかめ、にんじん、パセリ	397.7(363.9) 13.7(13.6)
6	月	牛乳	麦ごはん オクラともやしのネバネバ和え	チキン南蛮 じゃが芋のみそ汁	きな粉揚げパン 牛乳	米、ロールパン、じゃがいも、片栗粉、油、油、マヨネーズ、オグラニュー糖、砂糖、こま油	牛乳、鶏もも肉、卵、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、オキナ粉、牛乳	もやし、たまねぎ、オクラ、にんじん、レモン果汁、しょうが	654.8(558.2) 28.1(24.3)
7	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	コンソメスープ	カレーピラフ 牛乳	米、スパゲッティー、油、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、三温糖	牛乳、豚ひき肉、オウインナー、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、たまねぎ、コーン缶	758.4(620.8) 23.4(20.4)
8	水	ジュース	スタミナ中華あんかけ丼 春雨ときゅうりの酢の物	大根のみそ汁	コーンフレーク・バナナ 牛乳	米、コーンフレーク、はるさめ、こま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうきさい、バナナ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、だいたい、だけのり、はちみつ、コーン	552.8(444.5) 19.6(14.6)
9	木	牛乳	黒糖パン グリーンサラダ	スペイン風オムレツ ポテトスープ	焼きうどん 麦茶	ロールパン、ゆでうどん、じゃがいも、こま油、なたね油、油、三温糖	卵、豚肉(もも)、ベーコン、ピザ用チーズ、牛乳	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、オキャベツ、きゅうり、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン	479.4(415.0) 17.9(16.3)
10	金	牛乳	白飯 もやしサラダ	鮭の西京焼き 玉ねぎのみそ汁	チーズ入りボンテケージュ 牛乳	米、白玉粉、マヨネーズ、こま(乾)、油、砂糖	牛乳、さけ、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ハム、牛乳	もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	639.6(532.6) 30.6(25.7)
11	土		山の日 (休園)						
13	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	冷やしそうめん 麦茶	ゆでそうめん、米、油、こま油、こま	豚肉(もも)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、牛乳	もやし、たまねぎ、なす、かぼちゃ、キャベツ、のみかん缶、きゅうり、にんじん、オクラ、切干大根	491.4(435.5) 17.8(16.7)
14	火	牛乳	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	バンクーキ・ジャム添え 牛乳	米、ホットケーキ粉、玄米、メーフルシロップ、パン粉、マーガリン、油揚げ、三温糖、こま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ	590.0(504.4) 23.1(20.5)
15	水	牛乳	坦々麺うどん コーンスープ	かぼちゃサラダ バナナ	枝豆と鮭ごはん 麦茶	ゆでうどん、米、マヨネーズ、すりこま、砂糖、油、片栗粉、こま油、こま(乾)	豚ひき肉、卵、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、クリームコーン缶、おえだまめ、にんじん、玉ねぎ	647.8(542.8) 21.2(19.1)
16	木	カルピス	白飯 ひじきの白和え	鶏肉のから揚げ きゃべつのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	米、マカロニ、油、片栗粉、砂糖、すりこま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、オキナ粉、カナルピ	にんじん、しらたき、キャベツ、ほうれんそう、ひじき、しょうが、にんにく	566.2(639.6) 28.5(22.8)
17	金	牛乳	フランスパン(乳児はバターロール) ポテトサラダ	ドライビーンズ ポパイスープ	昆布おにぎり 麦茶	米、フランスパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、こま、砂糖	豚ひき肉、たいす(乾)、ハム、粉チーズ、牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、メロン、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、干ししいたけ、コーン缶	571.7(495.8) 19.3(17.7)
18	土	牛乳	豚コーン丼 きゅうりの昆布和え	お麩のみそ汁	バタースティックパン 牛乳	胚芽米、油、焼心(車心)	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、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	516.3(454.2) 18.1(16.9)
20	月	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 トマトスープ	オレンジマフィン 牛乳	ぶどうパン、ホットケーキ粉、マーガリン、パン粉・半生、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、かじき、卵、牛乳	キャベツ、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オマール、低糖度、コーン	550.4(467.2) 23.6(20.6)
21	火	ジュース	☆☆誕生日会メニュー☆☆		アイスクリーム・クラッカー 麦茶	米、油、小麦粉	豚肉(ヒレ)、オアシクリーム、豚ひき肉、チーズ	ぶどう、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、レタス、とうげん、にんじん、あおのり	712.1(554.3) 26.3(19.2)
22	水	牛乳	胚芽米ごはん ひじきと切り干し大根の煮つけ	鶏肉のごまみそ焼き 豆腐のみそ汁	さつまスティック 牛乳	さつまいも、胚芽米、油、油、こま、砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、ひじき、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	607.7(514.6) 23.6(21.0)
23	木	牛乳	カレーうどん ブロッコリーのおからサラダ	バナナ	中華風おこわ 麦茶	ゆでうどん、米、もち米、マヨネーズ、油、砂糖、こま油、砂糖	豚肉(肩ロース)、おから、豚ひき肉、牛乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、お板こんにやく、にんじん、グリーンピース(冷凍)	546.6(467.2) 15.0(14.4)
24	金	牛乳	白飯 ちくわフレンチ	かれのい煮付け なすのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	米、食パン、マヨネーズ、マーガリン、こま(乾)	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、おいしいジャム、しょうが	539.9(466.1) 24.3(21.3)
25	土	牛乳	ケチャップチキンライス ツナサラダ	コンソメスープ	スティックパン 牛乳	米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、卵、牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)	515.6(438.7) 15.5(14.5)
27	月	牛乳	黒米入りごはん キャベツの昆布和え	松風焼き お麩のみそ汁	じゃこトースト アップルジュース	米、食パン、パン粉、マヨネーズ、焼心(車心)、なたね油、こま、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、黒豆(乾)、おたまやま、牛乳	のりんと天然果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、塩こんぶ、しょうが、あおのり	553.5(472.8) 20.7(18.7)
28	火	牛乳	バターロール 和風三色サラダ	鮭のマヨネーズ焼き ポテトスープ	五目ごはん(非常食) 麦茶	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉	さけ、鶏ひき肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんじん、おこぼろ、おさやえんどう、玉ねぎ、たけのこ	492.6(424.4) 22.1(19.6)
29	水	カルピス	ハヤシライス オクラのスープ	きゃべつともやしの海苔サラダ 巨峰	ココアおからケーキ 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、砂糖、こま、こま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、卵、無塩バター、おから、カナルピ	ぶどう、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、オクラ、グリーンピース(冷凍)、焼きのり	662.4(705.7) 19.8(16.2)
30	木	牛乳	白飯 ほうれん草の磯辺和え	手羽元のさっぱり煮 玉ねぎのみそ汁	いちごババロア・リッツ 牛乳	米、砂糖、砂糖、三温糖	牛乳、鶏手羽元、生クリーム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、オセラチ	アルファルファもやし、なし、トマトジュース缶(食塩無添加)、おいしい、ほうれんそう	635.9(524.1) 25.8(22.2)
31	金	牛乳	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルトサラダ	トマトと卵のスープ	ミニアメリカンドック 牛乳	焼きそばめん、ホットケーキ粉、片栗粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、こま油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(はら)、オウインナー、卵、ヨーグルト(無糖)、卵、牛乳	ほうきさい、もやし、たまねぎ、りんご、トマト、きゅうり、みかん缶、パイナップル、にんじん、玉ねぎ	679.3(558.9) 21.5(18.8)

※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。