



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満	材 料 名			午前間食	午後間食
			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	カレースパゲッティ ワカメと人参玉ねぎのスープ バナナ	296.6(222.4) 12.2(9.3) 5.9(4.2) 1.0(0.7)	スパゲッティ、油、砂糖	豚ひき肉	玉ねぎ、バナナ、キャベツ、人参、トマト、ビニール、ピーマン、カットわかめ	麦茶 赤ちゃんせんべい	
03 月	ごま塩ご飯、炒り豆腐 オクラのおかか和え ニラの味噌汁	560.5(457.1) 23.7(20.1) 17.1(15.6) 3.3(2.4)	米、コッペパン、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、さつまいも、米みそ、煮干し、きな粉、かつお節、	玉ねぎ、きゅうり、人参、オクラ、にら、グリーンピース	牛乳 赤ちゃんせんべい	揚げパン(きなこ) 牛乳
04 火	チーズパン 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋のコンソメ炒め 夏野菜スープ、牛乳	611.9(529.7) 28.3(24.8) 28.4(24.9) 2.2(1.8)	じゃが芋、ロールパン、米、油、	牛乳、鶏もも肉、なると、豚ひき肉、チーズ、ウインナー	玉ねぎ、ホールトマト、トマト、人参、いんげん、ズッキーニ、マーマレード、長ねぎ、オリーブオイル、にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい	炒飯、麦茶
05 水	ピビンバ キャベツとちくわのサラダ トロロ汁、すいか	469.6(401.3) 16.3(15.2) 13.7(13.4) 1.5(1.1)	米、小麦粉、ながいも、砂糖、油、白ごま、ごま油	豚ひき肉、ちくわ、米みそ、さくらえび、かつお節、牛乳	すいか、キャベツ、もやし、ほうれん草、きゅうり、人参、ホールコーン缶、モロヘイヤ、オクラ、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	お好み焼き、麦茶
06 木	ご飯、魚のフライ(さけ) わかめときゅうりの酢の物 冬瓜と油揚げの味噌汁	618.6(497.6) 27.5(22.8) 22.5(19.4) 2.5(1.8)	米、小麦粉、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、米みそ、バター、油揚げ、しらす干し、煮干し、粉チーズ	きゅうり、とうがん、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	さくさくチーズクッキー 牛乳
07 金	七夕そうめん(ツナ) おからサラダ、メロン	478.0(396.5) 15.3(14.4) 13.2(13.0) 3.7(2.7)	干しそうめん、砂糖	おから、ツナ油漬缶、牛乳、かにかまぼこ	きゅうり、メロン、ホールコーン缶、ブロッコリー、人参、オクラ、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	キラキラゼリー 塩せんべい、麦茶
08 土	かやくご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	382.2(275.3) 14.4(10.5) 9.3(6.5) 1.6(1.1)	米、じゃが芋、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ、油揚げ、煮干し	バナナ、きゅうり、人参、ごぼう、玉ねぎ、グリーンピース	麦茶 赤ちゃんせんべい	
10 月	ご飯、鶏の唐揚げ キャベツの磯あえ 玉ねぎとトマトの味噌汁	661.1(527.5) 27.6(22.9) 27.4(22.8) 2.6(1.9)	米、食パン、片栗粉、砂糖、白ごま、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ、バター、煮干し	キャベツ、玉ねぎ、トマト、人参、あおのり、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	シュガートースト、牛乳
11 火	豚肉のみそ丼 春雨の酢の物 豆腐とワカメの清まし、メロン	707.8(563.2) 23.9(20.4) 28.9(23.8) 2.0(1.5)	米、さつまいも、春雨、砂糖、油、片栗粉、ごま油、黒ごま	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ、ハム	玉ねぎ、メロン、人参、もやし、きゅうり、赤ピーマン、チンゲンサイ、長ねぎ、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	大学芋、牛乳
12 水	ソース焼きそば、フライドポテト ブロッコリーのスープ、すいか	490.6(410.9) 15.6(14.6) 12.9(12.8) 0.8(0.7)	焼きそばめん、じゃが芋、米、油、白ごま	豚肉、しらす干し、牛乳	すいか、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ブロッコリー、人参、ピーマン、焼きのり、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	おにぎり(青のり・ごま・じゃこ) 麦茶
13 木	ご飯、カジキの地中海ソテー 切り干し大根の煮物(豆) 玉ねぎとなすの味噌汁	544.7(449.1) 24.0(20.6) 11.8(12.1) 4.6(3.3)	米、干しうどん、片栗粉、小麦粉、砂糖、油	かじき、大豆(ゆで)、米みそ、油揚げ、煮干し、バター、牛乳	玉ねぎ、きゅうり、トマト、なす、人参、切り干しだいこん、グリーンピース、にんにく、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	冷やしトマトうどん 麦茶
14 金	ぶどうパン 揚げワンタンのくずあんかけ キャベツのツナマヨネーズ和え 冬瓜のスープ、牛乳	479.6(426.9) 19.0(17.7) 24.4(21.1) 1.9(1.5)	ぶどうパン、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、チーズで鉄分、ツナ油漬缶	とうもろこし、キャベツ、とうがん、きゅうり、玉ねぎ、長ねぎ、ホールコーン缶、人参	牛乳 赤ちゃんせんべい	とうもろこし チーズ、麦茶
15 土	中華丼 コーンとワカメのスープ バナナ	363.3(261.8) 11.7(8.6) 9.0(6.3) 1.8(1.2)	米、片栗粉、ごま油、油、砂糖	豚肉	バナナ、白菜、玉ねぎ、人参、ホールコーン缶、チンゲンサイ、カットわかめ	麦茶 赤ちゃんせんべい	
18 火	【誕生会】 とうもろこしご飯、ひじき入りハンバーグ 隠元ともやしとハムの酢の物 豆腐とモズクの清まし、すいか	592.6(517.4) 21.4(19.1) 18.2(18.2) 1.8(1.4)	米、パン粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、牛乳、ハム、◎牛乳	すいか、もやし、玉ねぎ、きゅうり、人参、もずく、とうもろこし、いんげん、えだまめ、オクラ、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳 赤ちゃんせんべい	アイスクリーム クラッカー、麦茶
19 水	黒糖パン 鮭のクリームマヨネーズ焼き カボチャ、キャベツのスープ チーズ	474.3(431.8) 23.7(21.4) 18.4(17.8) 2.0(1.6)	黒糖パン、米、油、砂糖	さけ、チーズで鉄分、ツナ油漬缶、牛乳	玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト、なす、キャベツ、ホールコーン缶、クリームコーン缶、ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	シーチキン御飯 麦茶
20 木	肉みそあんかけうどん かぼちゃのサラダ(カレー)、メロン	477.0(411.2) 16.9(15.8) 14.0(13.7) 3.6(2.8)	干しうどん、米、フレンチドレッシング、油、片栗粉、白ごま、砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ、かつお節、牛乳	かぼちゃ、メロン、人参、きゅうり、ホールコーン缶、長ねぎ、たくあん	牛乳 赤ちゃんせんべい	かりかりご飯、麦茶
21 金	ご飯、洋風かき揚げ 甘酢キャベツ、鮎と小松菜の清まし	692.6(548.5) 17.1(15.5) 27.3(22.6) 1.4(1.1)	米、コッペパン、さつまいも、油、小麦粉、はちみつ、白ごま、砂糖、白玉鮎	牛乳、ハム、バター、米みそ、	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、クリームコーン缶、小松菜、いんげん	牛乳 赤ちゃんせんべい	スイートポテトパン 牛乳
22 土	ベジタブルピラフ じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ バナナ	327.7(237.2) 7.3(5.5) 7.4(5.2) 0.4(0.3)	米、じゃが芋、油	ウインナー	バナナ、玉ねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、マッシュルーム、人参、しめじ	麦茶 赤ちゃんせんべい	
24 月	ハヤシライス、ワカメサラダ、メロン	614.7(498.0) 18.9(16.9) 23.0(19.8) 2.6(1.9)	米、じゃが芋、食パン、油、砂糖	牛乳、豚肉、しらす干し、粉チーズ	玉ねぎ、人参、メロン、きゅうり、マッシュルーム、ホールコーン缶、しめじ、カットわかめ、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	じゃこトースト、牛乳
25 火	なすのミートスパゲッティ コールスロー、すいか	499.8(429.5) 18.3(17.0) 13.1(13.0) 1.8(1.4)	スパゲッティ、米、フレンチドレッシング、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、鶏もも肉、ハム、牛乳	玉ねぎ、すいか、キャベツ、ホールトマト缶、人参、なす、きゅうり、ホールコーン缶、ピーマン、人参、えだまめ、ごぼう	牛乳 赤ちゃんせんべい	枝豆鶏ご飯、麦茶
26 水	ご飯、大豆の天ぷら モロヘイヤ入りおひたし 小松菜とえのきの清まし	457.2(387.8) 16.2(15.1) 9.0(10.1) 2.8(2.1)	米、干しそうめん、小麦粉、油、砂糖	ツナ油漬缶、さくらえび、かつお節、牛乳	玉ねぎ、モロヘイヤ、きゅうり、小松菜、人参、えのき、ホールコーン缶、カットわかめ、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	ツナコーンそうめん 麦茶
27 木	バターロール、魚のホイル焼 ジャーマンポテト トマトとズッキーニのスープ、牛乳	536.4(472.2) 22.9(20.7) 21.4(19.7) 1.8(1.5)	じゃが芋、ロールパン、米、油、砂糖、白ごま	牛乳、たら、サラダチーズ、ベーコン、バター	玉ねぎ、トマト、えのき、人参、キャベツ、ズッキーニ、きゅうり、パセリ	牛乳 赤ちゃんせんべい	サラダ寿司、麦茶
28 金	ご飯、凍り豆腐の煮物 オクラの納豆和え なすと油揚げの味噌汁	494.6(431.4) 23.2(20.8) 12.3(12.7) 2.6(2.0)	米、砂糖、片栗粉、油	鉄分ヨーグルト、豚ひき肉、納豆、凍り豆腐、米みそ、油揚げ、煮干し、牛乳、かつお節	バナナ、人参、玉ねぎ、なす、小松菜、オクラ、グリーンピース	牛乳 赤ちゃんせんべい	ヨーグルト(鉄) バナナ、麦茶
29 土	ひじきご飯 玉ねぎとしめじの味噌汁、ゼリー	326.9(231.0) 14.4(10.5) 4.8(3.4) 1.8(1.3)	米、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、米みそ、油揚げ、煮干し	玉ねぎ、きゅうり、しめじ、人参、グリーンピース、ひじき	麦茶 赤ちゃんせんべい	
31 月	ご飯、シュウマイ、白あえ(ごまみそ) ワカメと長ねぎの清まし	616.2(496.1) 21.9(18.9) 17.5(15.9) 1.5(1.2)	米、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、マーブルシロップ、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ、バター	玉ねぎ、小松菜、人参、しらたき、長ねぎ、グリーンピース、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ホットケーキ 牛乳

※栄養表示は平日は昼食と午後間食の合計。土曜日は昼食のみの表示です。



旬の食材
パプリカ

ピーマンの一種ですが、大型で肉厚、赤・オレンジ・黄色とカラフルな色合いです。苦みはほとんどなく、表面を火であぶって皮をむくと、甘みと香りが増します。サラダやピクルスのほか、揚げものや煮込み料理にしてもおいしく食べられます。

★ バランスのよい食事をとろう ★

暑さが厳しくなってくると、体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテしないためにも、主食・主菜・副菜・汁もの4つのおさがら並ぶ、バランスのよい食事を心がけましょう。