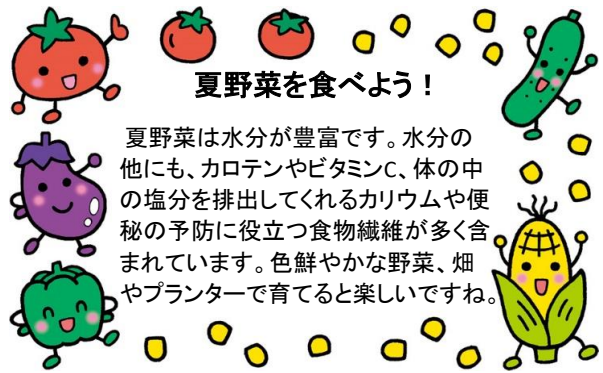


| にち曜日 | 乳児組<br>午前おやつ<br>主食     | 献立名                                 | 材料および体内での働き                              |                                 |  | おやつ                            | 栄養価幼児(乳児)<br>エネルギー 蛋白質<br>脂質 塩分            | 行事<br>および<br>連絡事項  |
|------|------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|--|--------------------------------|--|--|
|      |                        |                                     | 血や肉に<br>なるもの                             | 熱や力に<br>なるもの                    | 体の調子を<br>整えるもの   |                                |  |  |
| 1日   | 牛乳かし<br>ホットパン          | スペインオムレツふう<br>ツナサラダ オレンジ            | たまご チーズ<br>ぶたにく ツナかん                     | あぶら ごま<br>じゃがいも                 | ピーマン たまねぎ トマト<br>きゅうり にんじん オレンジ                            | ♪そぼろおにぎり<br>ぎゅうにゅう             | 419(516) 18.5(21.0)<br>20.2(21.3) 0.9(1.4) | 1日 幼児組<br>身体測定   |
| 2日   | 牛乳かし<br>めん             | ビーフンいため<br>とうふとわかめのみそしる             | ぶたにく                                     | あぶら さつまいも<br>ビーフン               | にんじん きゃべつ たまねぎ もやし<br>きくらげ あおのり わかめ                        | ワッフル せんべい<br>ぎゅうにゅう            | 431(504) 16.2(17.5)<br>12.9(15.0) 1.9(1.9) |               |
| 4日   | 牛乳かし<br>麦ごはん           | さけのトマトソースに<br>ひじきのわふうサラダ かきたまじる     | さけ<br>たまご                                |                                 | にんにく しょうが トマトかん こまつな ひじき<br>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<br>ぎゅうにゅう             | 344(493) 21.7(22.9)<br>14.5(15.8) 1.7(1.5) | 4日 たんぼほ組<br>身体測定   |
| 5日   | 牛乳かし<br>ごはん            | ぶたにくとピーマンのほそぎりいため<br>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<br>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<br>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<br>エハース<br>ぎゅうにゅう    | 509(487) 31.5(16.9)<br>23.3(15.4) 1.2(1.0) | 5日 ちゅうりつぷ組<br>身体測定<br>うめ・さくら組クッキング   |
| 6日   | 牛乳かし<br>ごはん            | まつかぜやき<br>トマトときゅうりのサラダ オレンジ         | とりひきにく とう<br>ふ きゅうにゅう たま<br>ご            | あぶら<br>ごま                       | にんじん たまねぎ ほししいたけ<br>トマト きゅうり オレンジ                          | ♪あげパン<br>ぎゅうにゅう                | 383(531) 17.6(19.7)<br>16.1(17.1) 0.6(0.7) | 6日 あか組<br>身体測定   |
| 7日   | 豆乳 果物<br>ごはん           | ミートボールのあますあん<br>チーズいりサラダ あまのがわスープ   | ぶたひきにく<br>たまご チーズ                        | あぶら<br>そうめん                     | にんじん たまねぎ<br>きゃべつ きゅうり えのきだけ                               | せんべい クッキー<br>ジョアマスカット          | 368(511) 17.2(18.9)<br>15.8(15.8) 1.6(1.4) | 7日<br>七夕集会   |
| 8日   | 牛乳かし<br>ごはん            | かじきのかくに<br>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 コーンかん<br>えだまめ オレンジ                             | ♪ポテトたこやき<br>ぎゅうにゅう             | 379(521) 22.5(23.3)<br>14.1(14.6) 1.5(1.4) |               |
| 9日   | 牛乳かし<br>めん             | スパゲティナポリタン<br>コーンスープ                | ウインナー                                    | あぶら<br>スパゲティ                    | にんじん たまねぎ グリンピース トマトかん<br>コーンかん えのきだけ わかめ                  | マドレーヌ せんべい<br>ぎゅうにゅう           | 417(508) 23.3(16.8)<br>14.0(15.7) 1.8(1.8) |               |
| 11日  | 牛乳かし<br>麦ごはん           | かれいのにつけ<br>おくらなっとうあえ みそしる☆          | かれい<br>なっとう                              |                                 | ほうれんそう にんじん きゃべつ<br>オクラ とうがん たまねぎ なす                       | ♪あまからだんご<br>ぎゅうにゅう             | 354(495) 23.7(24.5)<br>8.1(9.8) 2.7(2.4)   |  |
| 12日  | 牛乳かし<br>ごはん            | ユーリンチ<br>ポテトサラダ メロン                 | とりにく<br>ハム                               | あぶら ごまあぶら<br>はちみつ ごま<br>じゃがいも   | しょうが ながねぎ りんご<br>にんじん きゅうり コーンかん                           | クッキー せんべい<br>ジュース              | 358(511) 12.1(15.3)<br>17.3(18.1) 1.1(1.0) | 12日 夏祭り<br> |
| 13日  | 牛乳かし<br>ごはん            | マーボー豆腐<br>とうもろこし ヨーグルト              | とうふ ヨーグルト<br>ぶたひきにく                      | あぶら<br>ごまあぶら                    | にんじん たまねぎ きくらげ なす<br>もやし トマト しょうが にんにく とうもろ<br>こし          | むらさきいもあんぱん<br>ぎゅうにゅう           | 374(529) 19.0(21.3)<br>13.5(14.2) 0.9(0.9) |             |
| 14日  | 豆乳かし<br>めん             | こぎつねうどん<br>ちくわのいそべあげ パナナ            | とりにく ちくわ<br>あぶらあげ                        | あぶら<br>うどん                      | ほししいたけ ほうれんそう にんじん<br>たまねぎ あおのり パナナ                        | ♪ハワイアかんてん<br>ミニフィッシュ<br>ぎゅうにゅう | 484(560) 19.4(20.8)<br>18.7(19.4) 2.9(3.4) | 14日 リトミック<br>もも・うめ組  |
| 15日  | 牛乳かし<br>幼児もごはん<br>つきます | あまのがわちらし おんやさい<br>おろしハンバーグ すいか      | さけ フレーク スキ<br>ムミルク<br>たまご ぶたひきに<br>く とうふ | こめ あぶら<br>ハーフマヨネーズ              | えだまめ たまねぎ なましいたけ だいこん<br>ブロッコリー にんじん かぼちゃ すいか              | アイスクリーム<br>むぎぢゃ                | 552(532) 21.6(20.6)<br>20.1(19.0) 1.8(1.6) | 15日<br>誕生日会  |
| 16日  | 牛乳かし<br>めん             | やきそば<br>かぼちゃのみそしる                   | ぶたにく<br>とうふ                              | あぶら<br>やきそば                     | きゃべつ にんじん もやし あおのり<br>きくらげ かぼちゃ こまつな                       | ♪シュガーパン せんべ<br>い<br>ぎゅうにゅう     | 418(493) 16.7(18.6)<br>13.2(15.6) 1.6(1.6) |             |
| 19日  | 牛乳かし<br>麦ごはん           | ぶたにくのステーキソースやき<br>ブロッコリーのツナあえ みそしる☆ | ぶたにく<br>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<br>にんじん なめこ だいこん                      | ♪キャロットゼリー<br>せんべい<br>ぎゅうにゅう    | 344(493) 22.4(23.5)<br>12.9(14.5) 1.5(1.4) |             |
| 20日  | 豆乳 果物<br>ごはん           | カレーシチュー<br>だいすのあまからあげ すいか           | ぶたにく ゆでだいす<br>スキムミルク                     | あぶら<br>じゃがいも                    | たまねぎ にんじん グリンピース<br>あおのり すいか                               | ♪シヤム&マーガリンサ<br>ンド<br>ぎゅうにゅう    | 478(599) 20.6(21.7)<br>16.8(16.6) 1.4(1.2) |  |
| 21日  | 牛乳かし<br>ごはん            | いわしだんごのあんかけ<br>こんぶのマヨネーズあえ パナナ      | いわし すりみ たま<br>ご カニかまぼこ<br>とりひきにく とう<br>ふ | あぶら<br>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<br>ほししいたけ こんぶ きゅうり パナナ              | ♪やきそば<br>ぎゅうにゅう                | 420(518) 20.0(23.2)<br>18.7(19.1) 1.5(1.4) | 21日 リトミック<br>たんぼほ・さくら組   |
| 22日  | 牛乳かし<br>ごはん            | あつあげのにくまきに<br>ちゅうかふうすのもの オレンジ       | ぶたにく ハム<br>あつあげ                          | はるさめ<br>ごまあぶら                   | にんじん きゅうり もやし オレンジ   | ♪さけとあおののおに<br>ぎり<br>ぎゅうにゅう     | 426(565) 19.2(21.0)<br>17.6(18.3) 1.3(1.2) | 22日<br>幼児組盆踊り会   |
| 23日  | 牛乳かし<br>めん             | サラダうどん<br>じゃがいものみそしる                | ツナかん とうふ<br>かまぼこ                         | うどん<br>じゃがいも                    | きゅうり たまねぎ わかめ<br>ほししいたけ                                    | ♪あましょくパン せん<br>べい<br>ぎゅうにゅう    | 357(441) 15.0(17.4)<br>10.3(11.5) 2.6(2.6) |             |
| 25日  | 牛乳かし<br>麦ごはん           | あじのかばやきふう<br>こまつなのごもくあえ もずくスープ      | あじ<br>あぶらあげ                              | あぶら<br>ごま                       | こまつな にんじん しめじ しらたき<br>もずく たまねぎ                             | プリン せんべい<br>ぎゅうにゅう             | 320(468) 20.6(22.0)<br>14.7(15.1) 1.4(1.3) |             |
| 26日  | 牛乳かし<br>食パン            | チリコンカン ぼうチーズ<br>コールスローサラダ パインかん     | ゆでだいす ハム<br>ぶたにく チーズ                     | マカロニ あぶら<br>ごま                  | にんにく たまねぎ にんじん ピーマン カ<br>レーこかん<br>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<br>にぎり<br>ぎゅうにゅう    | 399(522) 20.6(23.9)<br>12.6(15.2) 2.0(1.8) |  |
| 27日  | 豆乳かし<br>めん             | ひやしちゅうか<br>かぼちゃのサラダ オレンジ            | やきぶた<br>ハム                               | ちゅうかめん ごま<br>ごまあぶら ハーフ<br>マヨネーズ | きゅうり もやし にんじん コーンかん<br>かぼちゃ オレンジ                           | ♪ミルククリームサン<br>ド<br>ぎゅうにゅう      | 423(488) 15.5(17.9)<br>16.0(15.9) 2.0(1.9) |  |
| 28日  | 牛乳かし<br>ごはん            | ミートローフ<br>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<br>ご<br>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<br>ひじき きりほしだいこん きゅうり ほうれん<br>そう パナナ | ♪フルーツしらたま<br>ご<br>ぎゅうにゅう       | 409(544) 18.0(20.0)<br>14.7(15.0) 0.9(0.9) | 28日 リトミック<br>もも・さくら組   |
| 29日  | 牛乳かし<br>ごはん            | とりにくのマーレードやき<br>マカロニサラダ みそしる☆       | とりにく<br>ハム あつあげ                          | あぶら マカロニ<br>ハーフマヨネーズ            | しょうが にんにく マーレードジャム<br>にんじん きゅうり きゃべつ もやし わかめ               | ♪シヤムチーズトース<br>ト<br>ぎゅうにゅう      | 455(589) 25.1(25.8)<br>20.0(20.2) 1.5(1.3) |             |
| 30日  | 牛乳かし<br>めん             | スパゲティミートソース<br>きゃべつスープ              | ぶたひきにく<br>こなチーズ                          | あぶら                             | にんじん たまねぎ ピーマン<br>トマトかん きゃべつ えのきだけ                         | カステラ せんべい<br>ぎゅうにゅう            | 347(463) 14.4(18.9)<br>11.9(15.0) 1.8(1.8) |  |

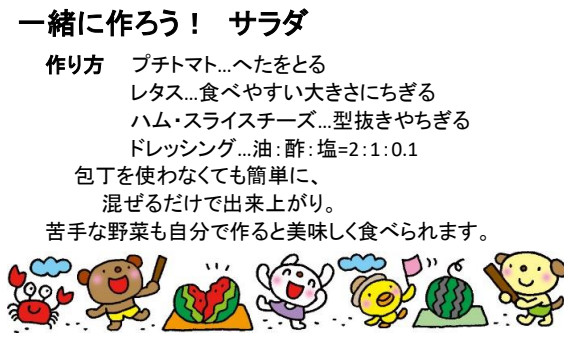
### 夏野菜を食べよう!

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。



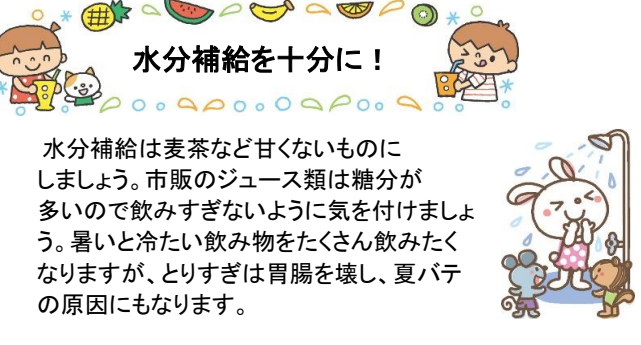
### 一緒に作ろう! サラダ

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。

7月の3才以上児平均提供栄養量 ( )は未満児:エネルギー407(517)・蛋白質19.3(20.6)・脂質15.5(16.1)・食塩1.6(1.5)