

日 ／ 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ オクラのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 パン粉、片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	かぼちゃ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 米みそ、醤油、かつお節、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	りんご、人参、小松菜	ベーキングパウダー
02 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ	米、白ごま 油 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、しめじ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	寒天	塩
03 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ バナナ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布 塩、こしょう 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁	ベーキングパウダー
04 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布 醤油、かつお節 醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク バナナ添え	コーンフレーク	牛乳	バナナ	
06 月	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 糸こんにゃく パン粉、小麦粉、油 三温糖	木綿豆腐、鶏もも肉 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ キャベツ、人参 グレープフルーツ	かつお節、昆布、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
07 火	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ スティックチーズ ④ スイカ	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 スティックチーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり スイカ	カレールー 酢、塩
	午後おやつ	① 七塔そうめん	干しそうめん、コーン缶	ハム	人参、オクラ、生椎茸	かつお節、昆布、塩、醤油、みりん風
08 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ オレンジ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 オレンジ	かつお節、昆布、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン	丸パン、マシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳		
09 木	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	 さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン、人参、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、酒 醤油、かつお節
	午後おやつ	① フルーツヨーグルト ② クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト(無糖)	バナナ、バイン缶、みかん缶	
10 金	昼食	① なすのトマトスパゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ	スパゲティー、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉 	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、しめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
11 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、かつお節 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスコーン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳	いちごジャム	
13 月	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ	米 油 油、小麦粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく カットトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、玉ねぎ、人参	醤油、コンソメ、塩、こしょう
14 火	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ パイナップル	米 春雨、コーン缶 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり パイナップル	中華だしの素、醤油、塩、昆布 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	食パン、三温糖、油	牛乳	レモン果汁	
15 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ オクラのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 パン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	かぼちゃ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 米みそ、醤油、かつお節、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	りんご、人参、小松菜	ベーキングパウダー

日 曜	時間帯	献 立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
16 木	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ バナナ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布 塩、こしょう 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁	ベーキングパウダー
17 金	昼食	① わかめご飯 ② 豆腐とコーンのスープ ③ 鶏肉の竜田揚げ ④ 青のりポテトフライ ⑤ ボイルブロッコリー ⑥ フルーツポンチ	米 コーン缶 片栗粉、油 じゃが芋、油 三温糖	炊き込みわかめ 人参、万能ねぎ 生姜 ブロッコリー 白桃缶、黄桃缶、パイナップ缶、みかん缶、バナナ	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 塩 塩 レモン果汁	
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド ③ クラッカー	食パン クラッカー	牛乳	いちごジャム	
18 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布 醤油、かつお節 醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク バナナ添え	コーンフレーク	牛乳	バナナ	
21 火	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 糸こんにゃく パン粉、小麦粉、油 三温糖	木綿豆腐、鶏もも肉 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ キャベツ、人参 グレープフルーツ	かつお節、昆布、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
22 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ オレンジ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 オレンジ	かつお節、昆布、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルククリームパン	丸パン、マシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳		
23 木	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ スティックチーズ ④ メロン	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 スティックチーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり メロン	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 冷やしうどん	干しうどん、三温糖	油揚げ、カットわかめ	もやし	醤油、かつお節、みりん風、昆布、塩
24 金	昼食	① なすのトマトスパゲティ ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ	スパゲティ、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、しめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
25 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、かつお節 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスコーン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳	いちごジャム	
27 月	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ	米 油 油、小麦粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく カットトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、玉ねぎ、人参	醤油、コンソメ、塩、こしょう
28 火	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ バイナップル	米 春雨、コーン缶 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり バイナップル	中華だしの素、醤油、塩、昆布 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	食パン、三温糖、油	牛乳	レモン果汁	
29 水	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ バナナ	米 マヨドレ 白ごま、三温糖	生鮭	なす、玉ねぎ 人参 もやし、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布 酒、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア、ベーキングパウダー
30 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ	米、白ごま 油 白ごま、三温糖	しらすごし 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、しめじ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	寒天	塩
31 金	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン、人参、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、酒 醤油、かつお節
	午後おやつ	① フルーツヨーグルト ② クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイナップ缶、みかん缶	

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつけます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。
※食育活動の予定 8日(水) かぜ組 とうもろこしの皮むき
※災害用非常食の賞味期限が近いため、9日(木)、17日(金)、31日(金)の
おやつに「クラッカー」を提供します。

※補食は市販のお菓子(星たべよ、ルヴァン、味しらべ、アスパラガスピスケット、
ミレービスケット、畑のクラッカーのうち2種類)を提供します。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	480kcal	19.5g	15.0g	540kcal	22.0g	16.0g
今月の平均値	484kcal	20.3g	16.0g	545kcal	22.0g	16.1g