

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
02 16 30 月	ご飯 味噌汁 チキンピカタ ひじきのサラダ	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ／鶏もも肉、小麦粉、卵、食塩、パセリ粉、ケチャップ、中濃ソース／ひじき、しょうゆ、きび砂糖、にんじん、オクラ、コーン缶、しょうゆ、きび砂糖、酢、ごま／キウイフルーツ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、卵、牛乳、バター、まよね(黄桃)	牛乳 ピーチケーキ	503(402) 18.7(15.0) 15.0(12.0) 3.8(3.1)
03 17 31 火	ご飯 味噌汁 魚の味噌マヨ焼き なべしぎ	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、木綿豆腐、生わかめ、いんげん／さけ、無添加麦みそ、きび砂糖、マヨネーズ、すりごま／なす、ピーマン、にんじん、ごま油、しょうゆ、きび砂糖／バナナ／牛乳／コーンフレーク、マッシュマロ、無塩バター	牛乳 グラノーラパー	516(413) 20.8(16.6) 12.0(9.6) 2.5(2.0)
04 18 水	④貝沢山温そうめん 果物 ⑩冷や汁そうめん 肉じゃが 果物	④干しそうめん、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、小松菜、なす、いんげん、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、本みりん／すいか ⑩干しそうめん、きゅうり、しらす干し、無添加麦みそ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、すりごま、きび砂糖、ねりごま、木綿豆腐／じゃがいも、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、いんげん、なたね油、しょうゆ、きび砂糖、本みりん／すいか／／牛乳／米、しょうゆ、とろけるチーズ、かつお節④煮干し、きび砂糖、しょうゆ	牛乳 おおかちチーズおにぎり ④おやつ小魚付き	592(473) 24.3(19.4) 13.5(10.8) 4.8(3.8)
05 19 木	ご飯 モロヘイヤスープ 魚のカレームニエル ラタトゥイユ	米、発芽玄米／モロヘイヤ、にんにく、なたね油、たまねぎ、しめじ、洋風だしの素、食塩／かじき、酒、食塩、小麦粉、カレー粉、なたね油／なす、ピーマン、ズッキーニ、たまねぎ、トマト、オリーブ油、にんにく、食塩／メロン／牛乳／食パン、たまねぎ、にんじん、ツナ水煮缶、ケチャップ、とろけるチーズ	牛乳 ピザトースト	502(402) 21.8(17.4) 14.1(11.3) 4.1(3.2)
06 20 金	夏野菜カレー わかめスープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、豚ひき肉、なす、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、カレールウ、豆乳／生わかめ、えのきたけ、オクラ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩／バナナ、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖／牛乳／⑥こしあん、粉かんでん／クラッカー、スライスチーズ⑩スイカ、メロン、パイン缶、白玉粉、絹ごし豆腐、かぼちゃ、いちごジャム	牛乳 ⑥水ようかん チーズクラッカー ⑩スイカの白玉 フルーツポンチ	638(499) 25.2(19.7) 22.6(17.6) 5.8(4.6)
23 月	とうもろこしご飯 味噌汁 ゆで豚の香味だれ かぼちゃのそぼろ煮	米、とうもろこし、酒、食塩／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、キャベツ、えのきたけ、生わかめ／豚肉(ロース)、ねぎ、しょうが、きび砂糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま／かぼちゃ、鶏ひき肉、きび砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉／メロン／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、バナナ、牛乳、なたね油	牛乳 バナナ蒸しパン	509(407) 20.2(16.2) 16.7(13.4) 2.9(2.3)
10 24 火	ご飯 夏野菜味噌汁 魚のソテー ゆかりあえ	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、なす、たまねぎ、いんげん、にんじん、油揚げ／さけ、しょうゆ、しょうが、にんにく、本みりん／キャベツ、きゅうり、にんじん、しそふりかけ、しょうゆ／なし／牛乳／バター、きび砂糖、無添加麦みそ、卵、黒ごま、小麦粉	牛乳 ごま味噌クッキー	528(422) 21.2(16.9) 16.3(13.1) 3.2(2.5)
11 25 水	ツナとトマトの冷製パスタ 南瓜とコーンのスープ 枝豆サラダ 果物	スパゲティ、オリーブ油、トマト、ツナ水煮缶、たまねぎ、ズッキーニ、オリーブ油、食塩、マヨネーズ、しょうゆ、きび砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末／かぼちゃ、クリームコーン缶、たまねぎ、洋風だしの素、食塩／キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、なたね油、きび砂糖、食塩、酢／バナナ／牛乳／米、豚ひき肉、たまねぎ／にんじん、こまつな、なたね油、しょうゆ、食塩	牛乳 チャーハン	584(467) 21.0(16.8) 14.0(11.2) 4.1(3.2)
12 26 木	ご飯 冬瓜スープ 魚のバーベキューソース 南瓜サラダ	米、発芽玄米／とうがん、鶏もも肉、にんじん、洋風だしの素、食塩／かじき、酒、食塩、にんにく、しょうが、たまねぎ、なたね油、ケチャップ、中濃ソース／かぼちゃ、ツナ水煮缶、きゅうり、酢、食塩、マヨネーズ／すいか／牛乳／食パン、ねりごま、黒砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、オリーブ油	牛乳 黒ゴマサンド	519(415) 21.1(16.9) 14.8(11.8) 3.4(2.7)
13 27 金	麻婆丼 はるさめスープ ナムル 果物	米、発芽玄米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、ごま油、無添加麦みそ、きび砂糖、しょうゆ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、片栗粉／はるさめ、ねぎ、にんじん、中華だしの素、しょうゆ、食塩／こまつな、もやし、しょうゆ、ごま油、すりごま／なし／牛乳／水、片栗粉、黒砂糖、きな粉、砂糖／かぼ	牛乳 わらびもち かぼちゃチップス	536(425) 18.2(14.5) 14.3(11.4) 4.8(3.7)

※献立や食材が変更になることがあります。

食塩1.6g(1.3g)

20日 幼児誕生日お祝いご飯



・暑い夏がやって来ました。水分補給に栄養補給、そして睡眠が大切です。
 ・暑いと食欲も落ち、冷たい物や麺類ばかりになりがちですが、タンパク質
 やビタミンをしっかり摂る事が夏バテの予防になります。
 ・夏野菜は淡色の野菜は体を冷やし、緑黄色野菜は
 ビタミンが豊富です。積極的に食べて
 夏を乗り切りましょう。