

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
14 28 月	ナスの鶏そぼろ丼 味噌汁 冬瓜とツナの煮物 果物	米、発芽玄米、鶏ひき肉、ナス、ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、酒、本みりん、ごま油、片栗粉／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、じゃがいも、キャベツ、生わかめ／とうがん、なたね油、ツナ水煮缶、きび砂糖、本みりん、しょうゆ／なし／牛乳／小麦粉、きび砂糖、食塩、なたね油、カレー粉、牛乳	牛乳 カレーサブレ	500(400) 19.9(15.9) 18.0(14.4) 1.3(1.0)
01 15 火	ご飯 スープ 魚の味噌マヨ焼き もやしサラダ 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、木綿豆腐、だいこん、にんじん、ナス、しょうゆ、食塩／さけ、無添加麦みそ、きび砂糖、マヨネーズ、すりごま／もやし、にんじん、きゅうり、酢、きび砂糖、しょうゆ、ごま油／バナナ／牛乳／焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、ウスターソース、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末	牛乳 焼きそば	484(388) 23.3(18.6) 13.9(11.1) 1.5(1.2)
29 火	チキンパエリア トマトスープ スパニッシュオムレツ スペイン風ポテトサラダ 果物	米、鶏もも肉、酒、食塩、オリーブ油、にんにく、玉ねぎ、黄パプリカ、ピーマン、食塩、洋風だしの素、ターメリック、トマト／トマト、玉ねぎ、ひよこ豆、洋風だしの素、食塩／玉ねぎ、なたね油、ブロッコリー、チーズ、牛乳、食塩、卵、ケチャップ／じゃがいも、玉ねぎ、人参、ツナ水煮缶、にんにく、レモン果汁、オリーブ油、マヨネーズ、食塩、パプリカ粉、パセリ／キウイフルーツ／牛乳／強力粉、無塩バター、牛乳、メープルシロップ、卵、きび砂糖	牛乳 焼きチュロス	567(454) 21.8(17.4) 21.4(17.1) 1.6(1.3)
02 16 30 水	冷やし焼肉うどん トマトとチーズのサラダ 果物	ゆでうどん、しょうゆ、本みりん、食塩、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、ごま油、しょうゆ、酒、きび砂糖、本みりん／トマト、きゅうり、チーズ、しょうゆ、オリーブ油、米酢、きび砂糖、食塩／すいか／牛乳／米、発芽玄米、うめ干し、酒、本みりん、しらす干し、焼きのり⑩煮干し、しょうゆ、きび砂糖	牛乳 梅しらすおにぎり ⑩おやつ小魚付き	513(411) 22.7(18.2) 12.7(10.1) 2.0(1.6)
03 17 31 木	枝豆とコーンのだしご飯 味噌汁 魚のパン粉焼き キャベツのごま和え 果物	米、発芽玄米、えだまめ、コーン、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、食塩、ごま／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、かぼちゃ、たまねぎ、油揚げ／あじ、酒、食塩、パン粉、パセリ粉、なたね油／キャベツ、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、すりごま／キウイフルーツ／牛乳／③トマトジュース、きび砂糖、粉かんでん、りんごジュース、アガー、パイン缶、キウイフルーツ⑩すいか、みかん缶、バナナ、ぶどうジュース、粉かんでん、きび砂糖⑩ぶどうジュース、粉かんでん、きび砂糖、みかん缶、バナナ、きび砂糖／ロールパン	牛乳 ③金魚すくいゼリー ⑦すいかのフルーツ ポンチ ⑩フルーツポンチ ロールパン	514(411) 22.6(18.1) 13.9(11.1) 1.7(1.4)
04 18 金	ご飯 春雨スープ ハンバーグ ひじき煮 果物	米、発芽玄米／はるさめ、木綿豆腐、ねぎ、こまつな、中華だしの素、しょうゆ、食塩、ごま油／豚ひき肉、食塩、酒、たまねぎ、なたね油、卵、パン粉、ケチャップ／ひじき、にんじん、大豆水煮缶、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末／メロン／牛乳／かぼちゃ、無塩バター、きび砂糖、牛乳	牛乳 スイートパンクキン	492(393) 21.1(16.9) 19.2(15.4) 1.3(1.0)
07 21 月	ご飯 味噌汁 鶏の青のり焼き かぼちゃサラダ 果物	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、じゃがいも、たまねぎ、こまつな／鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、あおのり、ごま油／かぼちゃ、きゅうり、チーズ、食塩、米酢、マヨネーズ／キウイフルーツ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア)、きび砂糖、牛乳、なたね油	牛乳 ココア蒸しぱん	526(420) 21.0(16.8) 16.4(13.1) 1.3(1.0)
08 22 火	ご飯 味噌汁 魚の煮つけ 肉野菜炒め 果物	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、だいこん、ナス、しめじ／かれい、しょうが、きび砂糖、しょうゆ、本みりん、酒／豚肉(もも)、片栗粉、ピーマン、たまねぎ、にんじん、ごま油、酒、しょうゆ／すいか／牛乳／小麦粉、玄米フレーク、きび砂糖、無塩バター	牛乳 玄米フレーククッキー	500(400) 22.8(18.2) 16.3(13.0) 1.4(1.1)
09 23 水	鶏肉とトマトのスパゲティ スープ 枝豆サラダ 果物	スパゲティ、鶏もも肉、たまねぎ、トマト、ズッキーニ、オリーブ油、にんにく、洋風だしの素、食塩／とうがん、にんじん、生わかめ、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／なし／牛乳／米、中濃ソース、かつお節、あおのり	牛乳 お好み焼き風おにぎり	504(403) 22.9(18.3) 10.5(8.4) 1.9(1.5)
10 24 木	ご飯 味噌汁 魚の生姜焼き 和風マカロニサラダ 果物	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、キャベツ、たまねぎ、オクラ／かじき、しょうが、しょうゆ、本みりん／マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン缶、かつお節、なたね油、しょうゆ、酢、きび砂糖、食塩／バナナ／牛乳／りんご濃縮果汁、粉かんでん、きび砂糖、みかん缶、もも缶(白桃)／クラッカー、スライスチーズ	牛乳 フルーツゼリー チーズクラッカーサンド	493(395) 21.2(16.9) 12.7(10.2) 1.6(1.3)
25 金	ドライカレーライス スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、なたね油、ホールトマト缶詰、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、きび砂糖、食塩、小麦粉／じゃがいも、えのきたけ、いんげん、洋風だしの素、食塩／バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖／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	578(462) 21.7(17.3) 18.4(14.7) 1.6(1.3)

○行事・食育

- 10日 どんぶり組おとり会
- 17日 幼児8月生まれお祝いご飯
- 29日 世界の料理～スペイン～

※仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。



夏を乗り切る食事のポイント

- 冷たい物ばかり食べない：胃腸の働きが鈍くなってしまいます
- 夏野菜(トマト、きゅうり、ナス、スイカ、冬瓜など)を食べる：体を内側から冷やしてくれます。
- タンパク質(おすすめは豚肉)を摂る：ビタミンB1が糖質をエネルギーに変えてくれます。