



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3歳未満児 午前おやつ
				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	
1	火	※あずきごはん さけのみそやき チンゲンサイのおかかあえ とうふとえのきのすましじる パナナ	むぎちや ヨーグルト カルシウムせんべい	米、三温糖、油、ごま、 ごま油	ヨーグルト(加糖)、さ け、木綿豆腐、みそ、あ ずき(乾)、かつお節	バナナ、チンゲンサイ、 もやし、にんじん、えの きたけ、生わかめ	
2	水	むぎいりふりかけごはん ツナとほうれんそうのオムレツ かぼちゃのごまマヨネーズ メロン だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう チーズドロップ クッキー	米、小麦粉、三温糖、マ ヨネーズ、押麦、すりご ま	牛乳、卵、生揚げ、ツナ 油漬缶、みそ、バター、 カッテージチーズ	メロン、かぼちゃ、だい こん、ほうれんそう、た まねぎ、にんじん	
3	木	タコライス ごぼうのサラダ とうがんともずくのスープ ミニフィッシュ オレンジ	のむヨーグルト じゃがバター	じゃがいも、米、油、三 温糖、片栗粉、ごま油	飲むヨーグルト、豚ひき 肉、チーズ、ミニフィッ シュ(味付け小魚・0~2 歳しらす干し)、ベーコ ン、バター、鶏がらスー プ	オレンジ、とうがん、ご ぼう、トマト、たまね ぎ、おきなわもずく、 きゅうり、キャベツ、に んじん、コーン缶	
4	金	ごはん あげさばのネギソース ほうれんそうののりあえ かぼちゃのみそしる すいか	むぎちや しおこんぶチーズ おにぎり	米、片栗粉、油、三温 糖、ごま油、ごま	さば、みそ、油揚げ、 チーズ	すいか、かぼちゃ、ほう れんそう、たまねぎ、糸 こんにゃく、にんじん、 ねぎ、塩昆布、刻みのり	
5	土	わふうあんかけどん ポテトサラダ ちゅうかふうコーンスープ バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、じゃがいも、食パ ン、マヨネーズ、片栗 粉、三温糖、黒ごま	牛乳、豚肉、卵、ハム、 バター、鶏がらスープ	バナナ、クリームコーン 缶、はくさい、チンゲン サイ、たまねぎ、もや し、きゅうり、にんじ ん、ねぎ	
6	日						
7	月	※たなばとうどん キャベツとトマトのサラダ ミニフィッシュ ※フルーツゼリー	むぎちや キャロットおにぎり	ゆでうどん、米、三温 糖、すりごま、ごま油、 油	焼き豚、卵、かにかまぼ こ、ミニフィッシュ(味 付け小魚・0~2歳しらす 干し)、ベーコン、バ ター、鶏がらスープ	キャベツ、トマト、にん じん、オクラ、きゅう り、もも缶、みかん缶	
8	火	むぎいりわかめごはん かじきのおろしあんかけ トマトとオクラのサラダ なすとあぶらあげのみそしる メロン	ぎゅうにゅう ココアクッキー	米、小麦粉、三温糖、片 栗粉、押麦、ごま油、油	牛乳、かじき、みそ、バ ター、油揚げ、卵	メロン、トマト、なす、 だいこん、たまねぎ、オ クラ	
9	水	ごはん ぶたにくのころもあげみそだれかけ なつやさいのナムル ヨーグルト とうふとえのきのすましじる	ぎゅうにゅう パインカップケーキ	米、小麦粉、砂糖、油、 三温糖、片栗粉、ごま、 ごま油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚肉、木綿豆腐、 卵、バター、みそ	トマト、もやし、ほうれ んそう、きゅうり、パイ ン缶、えのきたけ、し そ、にんにく	
10	木	ベジタブルピラフ しろみぎかなのバジルやき ひじきサラダ クリームシチュー オレンジ	むぎちや ごへいもち	米、じゃがいも、三温 糖、油、ごま油、オリ ブ油、すりごま	牛乳、バサ、鶏もも肉、 みそ、バター	オレンジ、たまねぎ、に んじん、ブロッコリー、 きゅうり、えのきたけ、 コーン缶、赤ピーマン、 ひじき、グリーンピース 缶、にんにく	
11	金	ズッキーニのハヤシライス ブロッコリーのゴママヨあえ ほうれんそうとうふのみそしる すいか	ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし	米、マヨネーズ、油、す りごま	牛乳、木綿豆腐、豚こま 肉、みそ	すいか、とうもろこし、 ブロッコリー、たまね ぎ、トマト、ほうれんそ う、ズッキーニ、エリン ギ、ねぎ、にんじん	
12	土	ごもくチャーハン かぼちゃサラダ とうふとこまつなのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、食パン、マヨネー ズ、油	牛乳、卵、木綿豆腐、み そ、焼き豚	バナナ、かぼちゃ、きゅ うり、みかん缶、しめ じ、こまつな、たけのこ (ゆで)、にんじん、 コーン缶、ピーマン、ね ぎ	
13	日						
14	月	げんまいりごはん とりにくのマーマレードやき ラタトゥイユ たまごスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう もちもちミルクパン	米、ミルクパン、玄米、 片栗粉、油、三温糖、ご ま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ウ インナー	キウイフルーツ、チンゲ ンサイ、なす、ズッキー ニ、ホールトマト缶、た まねぎ、ねぎ、赤ピーマ ン、にんじん、マーマ レード	
15	火	ぎっくまいごはん さけのみそやき チンゲンサイのおかかあえ パナナ とうふとえのきのスープ	むぎちや ひやしそうめん	米、三温糖、雑穀米、 油、ごま、ごま油、そう めん	さけ、木綿豆腐、みそ、 かつお節、鶏がらスープ	バナナ、チンゲンサイ、 もやし、にんじん、えの きたけ、生わかめ、きゅ うり、みかん缶	
16	水	むぎいりふりかけごはん ツナとほうれんそうのオムレツ かぼちゃのごまマヨネーズ メロン だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう チーズドロップ クッキー	米、小麦粉、三温糖、マ ヨネーズ、押麦、すりご ま	牛乳、卵、生揚げ、ツナ 油漬缶、みそ、バター、 カッテージチーズ	メロン、かぼちゃ、だい こん、ほうれんそう、た まねぎ、にんじん	



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



表記→※行事・季節献立

* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3歳未満児 午前おやつ	
				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		
17	木	タコライス ごぼうのサラダ とうがんともずくのスープ ミニフィッシュ オレンジ	のむヨーグルト じゃがバター	じゃがいも、米、油、三温糖、片栗粉、ごま油	飲むヨーグルト、豚ひき肉、チーズ、ミニフィッシュ（味付け小魚・0～2歳しらす干し）、ベーコン、バター、鶏がらスープ	オレンジ、とうがん、ごぼう、トマト、たまねぎ、おきなわもずく、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶		
18	金	ごはん ゆーりんちー ほうれんそうのりあえ かぼちゃのみそしる すいか	むぎちゃ ※うなぎおにぎり （土用の丑の日） おかかおにぎり（0～1歳児）	米、片栗粉、油、三温糖、ごま、ごま油 	鶏もも肉、みそ、油揚げ、うなぎ蒲焼、卵、かつお節	すいか、かぼちゃ、ほうれんそう、えだまめ、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、ねぎ、刻みのり		
19	土	わふうあんかけどん ポテトサラダ ちゅうかふうコーンスープ バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、黒ごま	牛乳、豚肉、卵、ハム、バター、鶏がらスープ	バナナ、クリームコーン缶、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ		
20	日							
21	月	海の日 						
22	火	むぎいりわかめごはん かじきのおろしあんかけ トマトとオクラのサラダ なすとあぶらあげのみそしる メロン	ぎゅうにゅう ココアクッキー	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、押麦、ごま油、油	牛乳、かじき、みそ、バター、油揚げ、卵	メロン、トマト、なす、だいこん、たまねぎ、オクラ		
23	水	ごはん ぶたにくのころもあげみそだれかけ なつやさいのナムル ヨーグルト とうふとえのきのすましじる	ぎゅうにゅう パインカップケーキ	米、小麦粉、砂糖、油、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト（加糖）、豚肉、木綿豆腐、卵、バター、みそ	トマト、もやし、ほうれんそう、きゅうり、パイン缶、えのきたけ、しそ、にんにく		
24	木	ぎゅうにゅうパン（天然酵母パン） しろみぎかなのバジルやき ひじきサラダ クリームシチュー オレンジ	むぎちゃ ごへいもち ※えだまめ 	牛乳パン（天然酵母パン・0～1歳食パン）、米、じゃがいも、三温糖、油、ごま油、オリーブ油、すりごま、食パン	牛乳、パサ、鶏もも肉、みそ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、ひじき、にんにく、えだまめ		
25	金	ズッキーニのハヤシライス ブロッコリーのゴママヨあえ ほうれんそうとうふのみそしる すいか	ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし 	米、マヨネーズ、油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、みそ	すいか、とうもろこし、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、ほうれんそう、ズッキーニ、エリンギ、ねぎ、にんじん		
26	土	ごもくチャーハン かぼちゃサラダ とうふとこまつなのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、卵、木綿豆腐、みそ、焼き豚	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、みかん缶、しめじ、こまつな、たけのこ（ゆで）、にんじん、コーン缶、ピーマン、ねぎ		
27	日							
28	月	げんまいいりごはん とりにくのマーメレードやき ラタトゥイユ たまごスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう もちもちミルクパン	米、ミルクパン、玄米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ウインナー	キウイフルーツ、チンゲンサイ、なす、ズッキーニ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン、にんじん、マーメレード		
29	火	ざっこくまいごはん あじのゆかりあげ にんじんのしりしり ヨーグルト モロヘイヤとたまごのみそしる	ぎゅうにゅう カボチャパイ	米、三温糖、片栗粉、片栗粉、雑穀米、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト（加糖）、あじ、木綿豆腐、卵、みそ、ツナ油漬缶、バター	にんじん、かぼちゃ、糸こんにゃく、モロヘイヤ、しょうが		
30	水	ぶたにくのしょうがやきどん マカロニサラダ ほうれんそうとあつあげのみそしる ミニフィッシュ オレンジ	むぎちゃ ※アイスクリーム カルシウム ウエハース	米、マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖	アイスクリーム（0～1歳ヨーグルト）、豚肉、生揚げ、みそ、チーズ、ミニフィッシュ（味付け小魚・0～2歳しらす干し）、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、しめじ、ごぼう、にんじん、赤ピーマン、しょうが		
31	木	ごはん さけのコーンマヨネーズやき だいこんとじゃこのサラダ こまつなとあぶらあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう おからマーブル ケーキ（抹茶）	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング、油	牛乳、さけ、おから、卵、みそ、バター、油揚げ、ちりめんじゃこ、粉チーズ	バナナ、だいこん、こまつな、たまねぎ、クリームコーン缶、きょうな		
1か月 平均栄養量 （おやつ含む） （表記：幼児/3歳未満児）		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		557/394 kcal 20.9/14.8 g 17.5/12.4 g 2.1/1.5 g		鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維		2.5/1.8 mg 236/161 mg 39/27 mg 5/3.5 g

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強く、のぼせを冷ます働きを持っています。またこの時期の果物は利尿、整腸発汗作用などを促す、とても必要な食品です。季節の野菜や果物を食べて、暑い夏を乗り切りましょう!!

