



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	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	月	※あづきごはん とりにくのてりやき ほうれんそうともやしののりあえ かぼちゃのみぞしる	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、三温 牛乳、鶏もも肉(皮付 (乾)、油	牛乳、鶏もも肉(皮付 (乾)、米みそ(甘み (乾)、油揚げ、あづき (乾)	メロン、日本かぼちゃ、 ほうれんそう、もやし、 たまねぎ、にんじん、刻 みのり		
2	火	ごはん あじのなんばんづけ オクラのこんぶあえ はんべんとこまつなのすまじる	ぎゅうにゅう だいがくいも	米、さつまいも、油、三 温糖、片栗粉、小麦粉、 黒ごま	牛乳、あじ、はんべん	オクラ、こまつな、にん じん、えのきたけ、塩昆 布		
3	水	もぞくどん プロッコリーのゴママヨあえ じゃがいもとごぼうのみぞしる すいか	ジョア ※ひやしそうめん	米、じゃがいも、干しそ うめん、マヨネーズ、片 栗粉、三温糖、すりごま (白)、油	豚ひき肉、米みそ(甘み ぞ)	すいか、プロッコリー、 おきなわももずく、糸こん にゅう、きゅうり、にん じん、ごぼう、赤ビーマ ン、黄ビーマン、コーン 缶、みかん缶		
4	木	むぎいりわかめごはん かじきまぐろのレモンソースがけ ズッキーニのサラダ ひじたまスープ	ぎゅうにゅう こくとうむしパン	米、押麦、小麦粉、油、 片栗粉、黒砂糖、三温 糖、すりごま(白)、ご ま油	牛乳、かじき、卵、鶏こ ま肉、バター、粉チーズ	パン、ほうれんそう、 ズッキーニ、たけのこ (ゆで)、にんじん、ね ぎ、レモン果汁、ひじき		
5	金	みぞれうどん じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや えだまめチーズおにぎり	ゆでうどん、じゃがい も、米、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、木綿 豆腐、豚肉、うずら卵、 かまぼこ、ミニフィッシュ (味付け小魚・0~1 歳児しらす干し)、チー ズ、米みそ(甘みぞ)	たいこん、なめこ、えだ まめ、葉ねぎ		
6	土	シーチキンごはん ジャーマンポテト こまつなどあつあげのみぞしる バナナ	ぎゅうにゅう あんバーターサンド	米、じゃがいも、食パン、 三温糖、油、バター	牛乳、卵、生揚げ、ツナ 油漬缶、米みそ(甘み ぞ)、ベーコン、つぶあ ん	バナナ、こまつな、たま ねぎ、りんごジャム、に んじん、刻みのり		
7	日							
8	月	ごはん さばのゆかりあげ きんびらごぼう なすのみぞしる	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、ロールパン、油、片 栗粉、小麦粉、三温糖、 ごま、ごま油	牛乳、さば、淡色みそ、 油揚げ	なす、ごぼう、にんじ ん、たまねぎ、しょうが		
9	火	バセリピラフ とりむねにくのチーズころもやき たいこんのおかかサラダ たまごとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ※やきとうもろこし	米、パン粉、小麦粉、 油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、卵、 ベーコン、粉チーズ、バ ター、かつお節	とうもろこし、すいか、 たいこん、レタス、トマ ト、いんげん、バセリ、 レモン果汁		
10	水	キャロブパン(天然酵母パン) パンブキンオムレツ プロッコリーサラダ コンソメスープ	むぎちや こんぶとうめのおにぎり	キャロブパン(天然酵母 パン 0~1歳児食パン)、 パンブキンオムレツ プロッコリーサラダ コンソメスープ	ヨーグルト(加糖)、卵、 鶏こま肉、ベーコン、牛 乳、バター	プロッコリー、かぼ ちゃ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、うめびし お、塩昆布		
11	木	山の日						
12	金	なつやさいカレー こまつなどあつあげのにびたし しめじとたいこんのみぞしる オレンジ	むぎちや ※アイスクリーム ビスケット (0~1歳児ヨーグルト)	米、三温糖、油	アイスクリーム(0~1歳 児ヨーグルト)、豚こま 肉、生揚げ、米みそ(甘 みぞ)、しらす干し、か つお節	オレンジ、こまつな、か ぼちゃ、たまねぎ、だい こん、なす、しめじ、に んじん、いんげん、あさ つき		
13	土	たにんどん マカロニサラダ ほうれんそうのみぞしる	ぎゅうにゅう シナモンシュガーサンド	米、食パン、マカロニ、 マヨネーズ、グラニュー 糖、三温糖	牛乳、卵、生揚げ、豚こ ま肉、ツナ油漬缶、淡色 みそ、バター	バナナ、たまねぎ、ほ うれんそう、にんじん、 きゅうり、刻みのり		
14	日							
15	月	ざっこくまいごはん とりにくのてりやき ほうれんそうともやしののりあえ かぼちゃのみぞしる	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、三温 糖、ごま油、ごま (乾)、油、雑穀米	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、米みそ(甘み ぞ)、油揚げ	メロン、日本かぼちゃ、 ほうれんそう、もやし、 たまねぎ、にんじん、刻 みのり		
16	火	ごはん あじのなんばんづけ オクラのこんぶあえ はんべんとこまつなのすまじる	ぎゅうにゅう だいがくいも	米、さつまいも、油、三 温糖、片栗粉、小麦粉、 黒ごま	牛乳、あじ、はんべん	オクラ、こまつな、にん じん、えのきたけ、塩昆 布		

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。

なんで夏バテするの?

夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それで体がだるくなったり眠くなったりするのです。たくさんのビタミンB群が含まれている豚肉はおススメです。冷しゃぶなどにするとサッパリ食べられますね。



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)	エネルギー	569/396 kcal	鉄	2.6/1.8 mg
	たんぱく質	21.9/15.2 g	カルシウム	230/157 mg
	脂 質	17.8/12.4 g	ビタミンC	34/24 mg
	塩 分	2.3/1.6 g	食 物 繊 維	4.8/3.4 g

