



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	木	※あずきごはん とりにくのたつたあげ おくらのこんぶあえ えのきとほうれんそうのすまじる	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、片栗粉、油、砂糖、小町麩	牛乳、鶏もも肉、卵、無塩バター、あずき(乾)	すいか、オクラ、ほうれんそう、えのきたけ、野菜ジュース、にんじん、しょうが、塩昆布	
2	金	なつやさいカレー ブロッコリーのツナマヨネーズ モロヘイヤとたまごのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう スイートミルクパン	米、バタースティックパン、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、みそ、ツナ油漬缶、卵	オレンジ、がぼちや、ブロッコリー、たまねぎ、なす、ズッキーニ、モロヘイヤ	
3	土	さんしょくませごはん チングンサイのあえもの じゃがいもとなすのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、ツナ油漬缶、卵、みそ、ハム	バナナ、チングンサイ、もやし、いちごジャム、ほうれんそう、にんじん、なす	
4	日						
5	月	ごはん キウイフルーツ さけのちゅうかふうてりやき ほうれんそうともやしののりあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう フレンチトースト	米、食パン、砂糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、さけ、卵、みそ、バター	キウイフルーツ、ほうれんそう、がぼちや、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ、切り干し大いこん、焼きのり、にんにく、しょうが	
6	火	うめぼしとひじきのたきこみごはん とりとにんじんのたまごやき キャベツのわふうサラダ レタスとトマトのスープ メロン	むぎちや ※アイスクリーム おせんべい	米、砂糖、油	アイスクリーム(0~1歳児・ヨーグルト)卵、鶏ひき肉、ベーコン	メロン、キャベツ、レタス、トマト、にんじん、生わかめ、ねぎ、うめ干し、干しいたけ、ひじき	
7	水	ごはん あじのなんばんづけ きんぴらごぼう あつあげとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、あじ、生揚げ、みそ	すいか、ごぼう、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	
8	木	ぶたにくのしょうがやきどん さつまいものレモンに やさいのさっぱりスープ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや かぼちゃもち	米、さつまいも、米粉、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ミニフィッシュ(味付け小魚)、0~1歳児・しらす干し、きな粉	たまねぎ、キャベツ、だいこん、がぼちや、にんじん、しめじ、赤ピーマン、しょうが、レモン果汁	
9	金	はつがげんまいいりわかめごはん チキンディアプロふう かぼちゃとズッキーニのサラダ ひじきいりみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし	米、マヨネーズ、発芽玄米、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、油揚げ、ハム	とうもろこし、オレンジ、かぼちや、ほうれんそう、にんじん、糸こんにゃく、ズッキーニ、ひじき	
10	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん カレーじゃがいもソテー はるさめスープ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、無塩バター、みそ、きな粉	バナナ、キャベツ、こまつなたまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが	
11	日	山の日					
12	月	振替休日					
13	火	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) しろみさかなのバジルやき ごぼうときゅうりのサラダ クリーミシチュー オレンジ	ジョア ひやしラーメン	牛乳パン(天然酵母パン)、0~1歳児・食パン、生中華めん、じゃがいも、油、砂糖、すりごま、オリーブ油、ごま油	牛乳、バサ、鶏こま肉、ハム、バター	オレンジ、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン缶、生わかめ、にんにく	
14	水	もずくどん キャベツとトマトのちゅうあえ こまつなととうふのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう バターシュガー クッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油、グラニュー糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、バター、卵	バナナ、トマト、こまつな、キャベツ、おきなわもずく、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、コーン缶	
15	木	むぎいりふりかけごはん かじきまぐろのゴマソース おくらとこんぶのあえもの えのきとほうれんそうのすまじる	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、片栗粉、油、押麦、砂糖、小町麩、黒すりごま、オリーブ油	牛乳、かじき、卵、無塩バター、ヨーグルト	オクラ、ほうれんそう、えのきたけ、野菜ジュース、にんじん、レモン果汁、塩昆布	
16	金	なつやさいカレー ブロッコリーのツナマヨネーズ モロヘイヤとたまごのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう スイートミルクパン	米、バタースティックパン、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、みそ、ツナ油漬缶、卵	オレンジ、がぼちや、ブロッコリー、たまねぎ、なす、ズッキーニ、モロヘイヤ	

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。



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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	土	さんしょくまぜごはん チングンサイのあえもの じゃがいもとなすのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、ツナ油漬缶、卵、みそ、ハム	バナナ、チングンサイ、もやし、いちごジャム、ほうれんそう、にんじん、なす	
18	日						
19	月	ごはん キウイフルーツ さけのちゅうかふうてりやき ほうれんそうともやしののりあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう じゃがいもおやき	じゃがいも、米、ごま油、ごま、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さけ、みそ、バター	キウイフルーツ、ほうれんそう、かぼちゃ、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ、切り干し大いこん、焼きのり、にんにく、しょうが	
20	火	うめぼしとひじきのたきこみごはん とりとにんじんのたまごやき キャベツのわふうサラダ レタスとトマトのスープ メロン	むぎちゃ ※アイスクリーム おせんべい	米、砂糖、油	アイスクリーム(0~1歳児・ヨーグルト)卵、鶏ひき肉、ベーコン	メロン、キャベツ、レタス、トマト、にんじん、生わかめ、ねぎ、うめ干し、干しいたけ、ひじき	
21	水	ごはん あじのなんばんづけ きんぴらごぼう すいか あつあげとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ドーナツ (国産小麦)	米、ドーナツ、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、あじ、生揚げ、みそ	すいか、ごぼう、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	
22	木	みぞれうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ ツナたまおにぎり	うどん、さつまいも、米、砂糖	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏ささみ、卵、ツナ油漬缶、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳児・しらす干し)	だいこん、にんじん、なめこ、葉ねぎ、レモン果汁	
23	金	はつがげんまいりわかめごはん チキンディアブロふう かぼちゃとズッキーニのサラダ ひじきいりみそしる なし	ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし	米、マコネース、発芽玄米、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、油揚げ、ハム	とうもろこし、なし、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、糸こんにゃく、ズッキーニ、ひじき	
24	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん カレーじゃがいもソテー はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、無塩バター、みそ、きな粉	バナナ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが	
25	日						
26	月	ごはん あつあげのみそいため ほうれんそうのおひたし かきたまじる ヨーグルト	むぎちゃ ちゅうかふうおこわ	米、もち米、砂糖、ごま油、ごま	ヨーグルト(加糖)、生揚げ、卵、豚ひき肉、みそ、焼き豚、かつお節、鶏がらスープ	ほうれんそう、糸こんにゃく、もやし、にんじん、しめじ、いんげん、生わかめ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	
27	火	パセリピラフ しろみさかなのバジルやき ごぼうときゅうりのサラダ クリームシチュー オレンジ	ジョア ひやしラーメン	米、生中華めん、じゃがいも、油、砂糖、すりごま、オリーブ油、ごま油	牛乳、ハサ、鶏こま肉、ハム、バター	オレンジ、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン缶、生わかめ、パセリ、にんにく	
28	水	もずくどん キャベツとトマトのちゅうかあえ こまつなとうふのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう バターシュガー クッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油、グラニュー糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、バター、卵	バナナ、トマト、こまつな、キャベツ、おきなわもずく、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、コーン缶	
29	木	むぎいりふりかけごはん かじきまぐろのゴマソース おくらとこんぶのあえもの ゼリー えのきとほうれんそうのすまじる	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、片栗粉、油、押麦、砂糖、小町麩、黒すりごま、オリーブ油	牛乳、かじき、卵、無塩バター、ヨーグルト	オクラ、ほうれんそう、えのきたけ、野菜ジュース、にんじん、レモン果汁、塩昆布	
30	金	なつやさいカレー ブロッコリーのツナマヨネーズ モロヘイヤとたまごのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう スイートミルクパン	米、バタースティックパン、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、みそ、ツナ油漬缶、卵	オレンジ、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、なす、ズッキーニ、モロヘイヤ	
31	土	てんしんはん ポテトサラダ チングンサイのスープ バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、かにかまぼこ、ハム	バナナ、チングンサイ、にんじん、もやし、いちごジャム、きゅうり、にら	

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	553/385 kcal	鉄	2.4/1.7 mg
	たんぱく質	20.7/14.5 g	カルシウム	236/163 mg
	脂 質	16.6/11.6 g	ビタミンC	39/27 mg
	塩 分	2.3/1.7 g	食物纖維	5.0/3.6 g

8月4日⇒箸の日 (箸を正しく使おう、と民族学者の提唱で割り箸組合が1975年に制定しました。)



8月5日⇒発酵食品の日 (味噌や納豆、ヨーグルト等の発酵食品は消化吸収が良く免疫力を高める作用があります。マルコメ株式会社が制定しました。)

8月7日⇒バナナの日 (バナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたいと、日本バナナ協会が定めました。)

8月31日⇒野菜の日 (全国青果物商業協同組合を始め9団体の関係組合が野菜のPRを目的として1983年に制定した記念日です。)

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



8月4日⇒箸の日 (箸を正しく使おう、と民族学者の提唱で割り箸組合が1975年に制定しました。)



8月5日⇒発酵食品の日 (味噌や納豆、ヨーグルト等の発酵食品は消化吸収が良く免疫力を高める作用があります。マルコメ株式会社が制定しました。)

8月7日⇒バナナの日 (バナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたいと、日本バナナ協会が定めました。)

8月31日⇒野菜の日 (全国青果物商業協同組合を始め9団体の関係組合が野菜のPRを目的として1983年に制定した記念日です。)

