

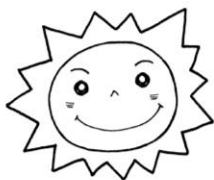
| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | 1, 2歳児 おやつ | 補食 |
|-----------|--|--|--------------------------|--|--|---|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 3, 4, 5歳児 おやつ | |
| 01 (土) | 豚丼 みそ汁 いんげんのおかか和え さつま芋の甘煮 |  米、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、油 | 牛乳、豚肉、みそ、かつお節 | 玉葱、ねぎ、さやいんげん、いちごジャム、わかめ | なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳 | 焼きおにぎり |
| 03 (月) | マーボー丼 みそ汁 干草和え 人参のごまきんぴら | 米、ドーナツ、片栗粉、油、小町麩、三温糖、ごま | 牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ | 人参、ほうれん草、キャベツ、ねぎ | ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳 | 炊き込みご飯 |
| 04 (火) | パン・オ・レ 大根とえのきのスープ 魚のムニエル フレンチサラダ | マカロニケチャップ炒め ミルクパン、ビスケット、マカロニ、小麦粉、バター、油、三温糖 | 牛乳、さわら | とうもろこし、大根、レタス、キャベツ、えのき茸、みかん、人参、胡瓜、玉葱 | 茹でとうもろこし 牛乳 ビスケット 茹でとうもろこし 牛乳 | ジャムサンド |
| 05 (水) | なす・トマスパゲティー わかめとコーンのスープ ポイルウインナー ミックスロー | スパゲティー、米、バター、油、ごま | 牛乳、ウインナー、ベーコン、チーズ、かつお節 | トマト、すいか、キャベツ、玉葱、なす、人参、コーン、ねぎ、わかめ | おかかチーズおにぎり 牛乳 果物 おかかチーズおにぎり 牛乳 果物 | マーガリンサンド |
| 06 (木) | ジャムサンド ズッキーニスープ 鶏肉のチーズパン粉焼き ひじきサラダ | かぼちゃのグラッセ 食パン、蒸し中華めん、油、マヨネーズ、パン粉、三温糖、バター、ごま | 牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ缶、チーズ | 南瓜、玉葱、ズッキーニ、人参、キャベツ、胡瓜、もやし、いちごジャム、コーン、ひじき、青のり | 焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳 |  炊き込みご飯 |
| 07 (金) | とうもろこしごはん 春雨スープ ミートボール 短冊サラダ |  米、ブルーハワイ、せんべい、パン粉、春雨、油、三温糖、バター、片栗粉、ごま、ごま油 | 豚肉、牛乳、卵、ハム | 大根、玉葱、胡瓜、おくら、コーン、人参、もも、さやいんげん、寒天 | キラキラゼリー 麦茶 せんべい キラキラゼリー 麦茶 せんべい | ジャムサンド |
| 08 (土) | プティポワン コンソメスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルアスパラ | じゃが芋、プティポワン、油、片栗粉、小町麩、クラッカー | 牛乳、鶏肉 | 人参、アスパラガス、大根、トマト缶、しめじ | ゼリー クラッカー 麦茶 ゼリー クラッカー 麦茶 | 焼きおにぎり |
| 10 (月) | 牛乳パン コンソメスープ チキン照り焼き ハワイアンサラダ | かぼちゃの甘煮 牛乳パン、米、油、三温糖、小町麩 | 牛乳、鶏肉、油揚げ、しらす | 南瓜、メロン、レタス、チンゲン菜、キャベツ、胡瓜、パイナップル、人参、ピーマン、万能ねぎ、ひじき | ひじきチャーハン 牛乳 果物 ひじきチャーハン 牛乳 果物 | マーガリンサンド |
| 11 (火) | 肉うどん 五目煮豆 チーズ |  うどん、ショートケーキ、三温糖、油、小麦粉 | 豚肉、チーズ、鶏肉、大豆、牛乳、ホイップクリーム | 玉葱、人参、ほうれん草、ねぎ、さやいんげん、ひじき | 誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶 | 炊き込みご飯 |
| 12 (水) | ごはん みそ汁 いわしのハンバーグ コーンサラダ | にんじんの甘煮 米、食パン、パン粉、三温糖、油 | 牛乳、豚肉、いわし、みそ、生クリーム | 玉葱、人参、レタス、キャベツ、みかん、コーン、胡瓜、わかめ、かぶ | フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳 | 炊き込みご飯 |
| 13 (木) | ごはん みそ汁 鶏肉の磯部焼き 切干大根洋風炒め煮 | さつま芋サラダ 米、さつま芋、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油、バター | 牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、みそ、ベーコン | すいか、ねぎ、小松菜、切干大根、干しぶどう、青のり | ブレッド風クッキー 牛乳 果物 ブレッド風クッキー 牛乳 果物 | ジャムサンド |
| 14 (金) | キャロットロール もやしスープ ポークソテー ズッキーニサラダ | カレーポテト 米、キャロットロール、じゃが芋、ごま、油、ごま油、バター、三温糖 | 牛乳、豚肉、ツナ缶、ハム | ズッキーニ、もやし、玉葱、人参、三つ葉 | みつ菓ごはんのおにぎり 牛乳 みつ菓ごはんのおにぎり 牛乳 | マーガリンサンド |
| 15 (土) | 豚丼 みそ汁 いんげんのおかか和え さつま芋の甘煮 | 米、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、油 | 牛乳、豚肉、みそ、かつお節 | 玉葱、ねぎ、さやいんげん、いちごジャム、わかめ | なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳 | 焼きおにぎり |
| 18 (火) | バターボール 豆腐スープ 豚肉のマヨネーズ焼き キャベツとピーマンのソテー | にんじんチーズ和え バターボール、小麦粉、バター、三温糖、マヨネーズ、油 | 牛乳、豚肉、豆腐、卵、ベーコン、チーズ | キャベツ、人参、りんご、チンゲン菜、ミックスベジタブル、ピーマン、干しぶどう | りんごとレーズンのケーキ 牛乳 りんごとレーズンのケーキ 牛乳 | 炊き込みご飯 |
| 19 (水) | 夏野菜カレーライス わかめスープ もやしサラダ ゼリー |  ゼリー、米、三温糖、油、ごま油、バター、ごま、ビスケット | 牛乳、豚肉、油揚げ | とうもろこし、もやし、玉葱、人参、キャベツ、南瓜、胡瓜、なす、椎茸、ねぎ、ピーマン、わかめ | 茹でとうもろこし 牛乳 ビスケット 茹でとうもろこし 牛乳 | ジャムサンド |
| 20 (木) | 鶏肉うどん 和風サラダ さつま芋の甘煮 | うどん、米、さつま芋、三温糖、油 | 牛乳、鶏肉、ツナ缶、かつお節 | キャベツ、椎茸、ほうれん草、ねぎ、胡瓜、わかめ | おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳 | マーガリンサンド |

| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | 1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ | 補食 |
|-----------|---|--|---------------------------------|--|--|----------|
| | | 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 | | |
| 21 (金) | わかめごはん みそ汁 魚の竜田揚げ 二色びたし | アスパラとベーコンソテー 米、食パン、片栗粉、マヨネーズ、油 | 牛乳、かじき、豆腐、ベーコン、みそ、チーズ | メロン、キャベツ、アスパラガス、小松菜、万能ねぎ | パンせんべい 牛乳 果物 パンせんべい 牛乳 果物 | ジャムサンド |
| 22 (土) | プティポワン コンソメスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルアスパラ | じゃが芋、米、プティポワン、油、片栗粉、小町麩 | 牛乳、鶏肉 | 人参、アスパラガス、大根、トマト缶、しめじ | 菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳 | 焼きおにぎり |
| 24 (月) | ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き ひじきの煮付け | キャベツのおかか和え 米、三温糖、マヨネーズ、バター、油 | 牛乳、鶏肉、豆腐、大豆、卵、みそ、生クリーム、油揚げ、かつお節 | 南瓜、すいか、キャベツ、三つ葉、人参、ひじき、万能ねぎ | スイートパンプキン 牛乳 果物 スイートパンプキン 牛乳 果物 | マーガリンサンド |
| 25 (火) | キャロブパン トマトスープ 魚のコーン焼き もやしとピーマンの炒め物 | にんじんのグラッセ キャロブパン、マヨネーズ、小麦粉、三温糖、油、バター | 牛乳、すずき、ソーセージ、チーズ | もやし、人参、トマト缶、黄ピーマン、玉葱、キャベツ、クリームコーン、ブロッコリー | フランクフルト 牛乳 スープ フランクフルト 牛乳 | 炊き込みご飯 |
| 26 (水) | 冷やし中華 南瓜としめじのスープ がんもの煮付け 茹で枝豆 | 中華めん、米、三温糖、ごま油、小町麩、ごま | 牛乳、がんもどき、ハム、しらす | 南瓜、レタス、胡瓜、枝豆、しめじ、コーン | じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳 | ジャムサンド |
| 27 (木) | ごはん みそ汁 豚のしょうが焼き 小松菜ナムル | さつま芋のレーズン煮 米、さつま芋、三温糖、油、バター、ごま油、ごま、せんべい、プリン | アイスクリーム、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ | 小松菜、しめじ、人参、干しぶどう | プリン せんべい 麦茶 アイスクリーム 麦茶 | 炊き込みご飯 |
| 28 (金) | ナチュラルパン チンゲン菜スープ 鶏肉のバーベキュー焼き コールスローサラダ | いんげんソテー ナチュラルパン、じゃが芋、小麦粉、マヨネーズ、油 | 牛乳、鶏肉、ハム、チーズ | キャベツ、チンゲン菜、さやいんげん、コーン、玉葱、胡瓜、ピーマン、レモン汁 | ピザポテト 牛乳 ピザポテト 牛乳 | マーガリンサンド |
| 29 (土) | ごはん みそ汁 和風煮物 塩もみキャベツ | ポイルいんげん 米、食パン、じゃが芋、三温糖、油 | 牛乳、鶏肉、みそ、高野豆腐 | キャベツ、大根、人参、れんこん、ごぼう、いちごジャム、胡瓜、さやいんげん、わかめ | ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳 | 焼きおにぎり |
| 31 (月) | ゆかりごはん すまし汁 和風ミートローフ キャベツと人参のマリネ | ポイルいんげん 米、小麦粉、油、三温糖、パン粉、ごま、小町麩 | 牛乳、豆腐、鶏肉、卵、きな粉、みそ、高野豆腐 | すいか、キャベツ、玉葱、さやいんげん、ねぎ、人参、椎茸、レモン汁 | きな粉ケーキ 牛乳 果物 きな粉ケーキ 牛乳 果物 | ジャムサンド |

献立の平均栄養価
以上児 エネルギー 523Kcal 蛋白質 21.0g 脂質 19.8g 鉄分 2mg
未満児 エネルギー 465Kcal 蛋白質 19.6g 脂質 19.0g 鉄分 1mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。
☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。
☆11日はお誕生日おやつです。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!



元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝食坊&朝ごはんめまては...
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3

間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

元気に一日をスタート!

