

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1月	キャロブパン 豆腐とツナのナゲット かぼちゃサラダ 茹で枝豆 ズッキーニスープ 	○牛乳(乳児) ◎キャロット蒸しパン ◎牛乳	絞豆腐、ツナ缶、卵、ベーコン、牛乳	にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、えだまめ、ズッキーニ、スイートコーン	キャロブパン、片栗粉、いりごま、サラダ油、薄力粉、三温糖	エネルギー 628kcal たんぱく質 22.6g 脂質 30.0g 炭水化物 73.9g 塩分 2.5g	炊き込みごはん
2火	わかめうどん スナッフえんどうのサラダ さつま芋のレーズン煮	○牛乳(乳児) ◎おなかチーズおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、かつお節	わかめ、スナッフえんどう、キャベツ、にんじん、干しぶどう	ゆでうどん、さつま芋、三温糖、バター、胚芽精米	エネルギー479kcal たんぱく質 18.1g 脂質 12.4g 炭水化物 79.3g 塩分 1.9g	マーガリンサンド
3水	ごはん 鶏肉のみそ焼き 胡瓜と竹輪の甘酢和え かぼちゃの甘煮 すまし汁	○牛乳(乳児) ◎茹でとうもろこし ◎せんべい(乳児) ◎牛乳	鶏もも肉、焼き竹輪、豆腐、牛乳	きゅうり、わかめ、かぼちゃ、万能ねぎ、とうもろこし	胚芽精米、三温糖 	エネルギー482kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.5g 炭水化物 73.7g 塩分 1.8g	ジャムサンド
4木	ブルマンパンプキン ミートボール 短冊サラダ ポイルブロッコリー セタスープ	○牛乳(乳児) ◎ヨーグルト ◎ビスケット ◎麦茶	豚ひき肉、卵、ほたて缶、牛乳、ヨーグルト	玉ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、スイートコーン	ブルマンパンプキン、パン粉、油、三温糖、片栗粉、ごま油、春雨、小町麩、ビスケット	エネルギー441kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.7g 炭水化物 52.9g 塩分 2.6g	炊き込みごはん
5金	ゆかりごはん 魚のコーン焼き きんぴらごぼう 塩もみキャベツ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎フレンチトースト ◎果物(メロン) ◎牛乳	まだい、粉チーズ、豆腐、牛乳、卵	クリームコーン、にんじん、キャベツ、きゅうり、わかめ、メロン	胚芽精米、薄力粉、三温糖、サラダ油、いりごま、レストランパケット	エネルギー582kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.7g 炭水化物 80.7g 塩分 2.4g	マーガリンサンド
6土	つなカレーライス ミックスロー ポイルブロッコリー 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎ゼリー ◎ビスケット ◎麦茶	ツナ缶、牛乳 	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、スイートコーン	胚芽精米、じゃが芋、サラダ油、バター、ビスケット	エネルギー391kcal たんぱく質 11.4g 脂質 12.0g 炭水化物 64.7g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
8月	肉うどん 高野豆腐のうま煮 キャベツの昆布和え	○牛乳(乳児) ◎じゃこおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、高野豆腐、鶏もも肉、牛乳、しらす干し	長ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、椎茸、グリーンピース、キャベツ、塩昆布	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、胚芽精米、いりごま	エネルギー 522kcal たんぱく質 29.9g 脂質 14.6g 炭水化物 73.2g 塩分 3.3g	ジャムサンド
9火	きな粉サンド 魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ キャベツソテー えのきと野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎誕生日おやつ ◎プリン ◎紅茶	きな粉、すずき、ベーコン、牛乳、たまごのプリン	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、えのきたけ、玉ねぎ	食パン、三温糖、マーガリン、パン粉、サラダ油、バター	エネルギー397kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.2g 炭水化物 46.4g 塩分 2.0g	炊き込みごはん
10水	ごはん 豚肉のしょうが焼き コールスロー さつま芋のグラッセ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎パンせんべい ◎牛乳 ◎果物(メロン)	豚ロース、豆腐、油揚げ、牛乳、粉チーズ	キャベツ、スイートコーン、きゅうり、メロン	胚芽精米、三温糖、サラダ油、さつま芋、バター	エネルギー552kcal たんぱく質 22.6g 脂質 25.4g 炭水化物 64.3g 塩分 1.9g	炊き込みごはん
11木	夏野菜カレーライス ひじきサラダ ゼリー もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎じゃが芋おやき ◎牛乳	豚もも肉、ツナ缶、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、ピーマン、ひじき、きゅうり、もやし	胚芽精米、サラダ油、すりごま、じゃが芋、片栗粉、バター	エネルギー 465kcal たんぱく質 15.3g 脂質 16.9g 炭水化物 71.5g 塩分 2.0g	マーガリンサンド
12金	プティボワン チキンカツ ポパイサラダ かぼちゃのミルク煮 チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎りんごとレーズンのケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、卵、牛乳 	ホールトマト缶、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、チンゲン菜、スイートコーン、りんご缶、干しぶどう	プティボワン、薄力粉、パン粉、油、三温糖、いりごま、バター、無塩バター	エネルギー 654kcal たんぱく質 21.9g 脂質 33.8g 炭水化物 72.6g 塩分 1.7g	ジャムサンド
13土	マーボー丼 さつま芋の甘煮 青菜のお浸し すまし汁	○牛乳(乳児) ◎ジャムサンド ◎牛乳	絞豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、小松菜、わかめ、玉ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、三温糖、片栗粉、さつま芋、食パン	エネルギー528kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.2g 炭水化物 91.3g 塩分 2.3g	焼きおにぎり
16火	牛乳パン 鶏肉のオレンジ焼き 切干しいんごのサラダ 茹で枝豆 トマトスープ	○牛乳(乳児) ◎おなかおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、かつお節	オレンジマーレード、切干しいんご、きゅうり、にんじん、えだまめ、ホールトマト缶、キャベツ、玉ねぎ	牛乳パン、サラダ油、三温糖、胚芽精米	エネルギー 507kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.7g 炭水化物 68.8g 塩分 2.4g	マーガリンサンド
17水	ごはん 和風ミートローフ キャベツと人参のマリネ アスパラとベーコンソテー すまし汁	○牛乳(乳児) ◎シューアイス ◎牛乳寒天(乳児) ◎ビスケット(乳児) ◎麦茶	鶏ひき肉、絞豆腐、高野豆腐、ベーコン、牛乳、シューアイス	玉ねぎ、椎茸、キャベツ、にんじん、レモン汁、アスパラガス、糸みつば、しめじ	胚芽精米、パン粉、すりごま、サラダ油、三温糖、ビスケット	エネルギー461kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.6g 炭水化物 68.3g 塩分 1.8g	炊き込みごはん

18 木	冷やし中華 がんもの煮付け ポイルいんげん わかめスープ	○牛乳(乳児) ◎ブレッド風クッキー ◎果物(すいか) ◎牛乳	ローズハム、がんもどき、牛乳、プレーンヨーグルト	レタス、きゅうり、スイートコーン、さやいんげん、わかめ、長ねぎ、椎茸、すいか	中華めん、三温糖、ごま油、いりごま、薄力粉、無塩バター	エネルギー524kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.9g 炭水化物 72.7g 塩分 4.7g	焼き込みごはん
19 金	ごはん いわしの磯つみれ揚げ キャベツのおかか和え にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎蒸しパン ◎果物(メロン)	いわし、はんぺん、卵、かつお節、豆腐、牛乳	ごぼう ささき、万能ねぎ、にんじん、ひじき、あおのり、キャベツ、玉ねぎ、メロン	胚芽精米、片栗粉、油、三温糖、薄力粉	エネルギー521kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.4g 炭水化物 84.5g 塩分 1.5g	マーガリンサンド
20 土	つなカレーライス ミックスロー ポイルブロッコリー 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎ビスケット ◎麦茶 ◎ゼリー	ツナ缶、牛乳 	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、スイートコーン	胚芽精米、じゃが芋、サラダ油、バター	エネルギー391kcal たんぱく質 11.4g 脂質 12.0g 炭水化物 64.7g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
22 月	ごはん 豚肉のマヨネーズ焼き 五目煮豆 キャベツのしらす和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎フルーツサンド ◎かぶスープ(乳児) ◎牛乳	豚ロース、鶏もも肉、茹で大豆、しらす干し、豆腐、牛乳、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、ひじき、キャベツ、万能ねぎ、みかん缶	胚芽精米、サラダ油、三温糖、食パン 10枚切り	エネルギー598kcal たんぱく質 28.1g 脂質 24.3g 炭水化物 72.0g 塩分 2.3g	ジャムサンド
23 火	なす・トマトスパゲッティ ツナサラダ ポイルウィンナー 大根とえのきのスープ	○牛乳(乳児) ◎茹でとうもろこし ◎せんべい(乳児) ◎牛乳	ベーコン、粉チーズ、ツナ缶、ウィンナーソーセージ、牛乳	トマト、なす、玉ねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、だいこん、えのきたけ、とうもろこし	スパゲッティ、サラダ油、バター 	エネルギー566kcal たんぱく質 21.1g 脂質 24.8g 炭水化物 73.1g 塩分 2.6g	焼き込みごはん
24 水	ブリオッシュ 鶏肉のチーズパン粉焼き にんじんとじゃこの炒め物 さつま芋のミルク煮 コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎インディアン焼きそば ◎牛乳	鶏もも肉、粉チーズ、牛乳、豚もも肉、しらす干し	もやし、だいこん、にんじん、ピーマン	ブリオッシュ、パン粉、サラダ油、バター、さつま芋、三温糖、小町麩、蒸し中華めん	エネルギー543kcal たんぱく質 23.1g 脂質 24.3g 炭水化物 65.2g 塩分 2.5g	マーガリンサンド
25 木	ごはん あじフライ いんげんサラダ にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物(メロン) ◎牛乳 ◎フレークおやき	あじ、卵、ローズハム、豆腐、牛乳	さやいんげん、きゅうり、にんじん、長ねぎ、メロン	胚芽精米、薄力粉、パン粉、揚げ油、三温糖、コーンフレーク、水あめ	エネルギー 548kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.7g 炭水化物 84.8g 塩分 1.7g	焼き込みごはん
26 金	ナチュラル 和風ひじきハンバーグ カラフルマリネ かぼちゃのグラッセ わかめとコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎菜飯おにぎり ◎果物(すいか) ◎牛乳	豚ひき肉、卵、牛乳	玉ねぎ、ひじき、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、かぼちゃ、わかめ、スイートコーン、長ねぎ、すいか	ナチュラル、パン粉、サラダ油、三温糖、片栗粉、バター、いりごま、胚芽精米	エネルギー542kcal たんぱく質 22.2g 脂質 20.2g 炭水化物 75.3g 塩分 1.7g	マーガリンサンド
27 土	マーボー丼 さつま芋の甘煮 青菜のお浸し すまし汁 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ジャムサンド	絞ひ豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、小松菜、わかめ、玉ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、三温糖、片栗粉、さつま芋、食パン	エネルギー528kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.2g 炭水化物 91.3g 塩分 2.3g	焼きおにぎり
29 月	肉みそうどん にんじんのさっぱり煮 さつま芋サラダ コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎もちもちきな粉ドーナツ ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳、絹ごし豆腐、卵、きな粉	玉ねぎ、もやし、にんじん、椎茸、レモン汁、干しぶどう、キャベツ、チンゲン菜	ゆでうどん、三温糖、ごま油、片栗粉、サラダ油、すりごま、さつま芋、強力粉、粉糖	エネルギー570kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.4g 炭水化物 84.4g 塩分 3.3g	焼き込みごはん
30 火	ごはん チキン照り焼き 和風サラダ アスパラのお浸し みそ汁	○牛乳(乳児) ◎なかよしサンド ◎チンゲン菜スープ(乳児) ◎果物(すいか) ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳 	キャベツ、きゅうり、わかめ、アスパラガス、長ねぎ、なめこ、いちごジャム、チンゲン菜、玉ねぎ、すいか	胚芽精米、サラダ油、三温糖、ごま油、食パン、マーガリン	エネルギー583kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.5g 炭水化物 79.5g 塩分 2.2g	ジャムサンド
31 水	バターボール ポークソテー 胡瓜とひじきの中華サラダ カレーポテト 夏野菜のミネストローネ	○牛乳(乳児) ◎カルピスみかん ◎クッキー ◎麦茶	豚ロース、茹で大豆、牛乳、カルピス	きゅうり、スイートコーン、ひじき、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、玉ねぎ、ホールトマト缶、粉寒天、みかん缶	バターボール、サラダ油、バター、春雨、三温糖、ごま油、じゃが芋、クッキー	エネルギー437kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.9g 炭水化物 55.1g 塩分 1.8g	焼き込みごはん

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
 ☆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。



体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われたミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう

