

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 水	ごまクリームサンド にんじんのグラッセ わかめとコーンのスープ 和風ひじきハンバーグ カラフルマリネ	食パン、米、三温糖、マーガリン、パン粉、油、ごま、ごま、バター、片栗粉、食パン	牛乳、豚肉、ツナ、卵	にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、とうもろこし、ねぎ、三つ葉、ピーマン、ピーマン、わかめ、ひじき	みつ葉の炊き込みごはん 牛乳 みつ葉の炊き込みごはん 牛乳	炊き込みご飯
02 木	スパゲッティミートソース チンゲン菜スープ もやしサラダ ポイルウィンナー	スパゲティ、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ウィンナー、卵、油揚げ、チーズ	メロン、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、にんじん、きゅうり、ピーマン、とうもろこし	ココア蒸しパン 牛乳 果物 ココア蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
03 金	レーズンボール ズッキーニスープ 鶏肉のチーズパン粉焼き 二色びたし	レーズンボール、米、さつまいも、パン粉、バター、油、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ	キャベツ、ズッキーニ、玉ねぎ、とうもろこし、小松菜	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド
04 土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルアスパラ	牛乳パン、米、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉	キャベツ、玉ねぎ、グリーンアスパラ、グリーンピース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
06 月	ごはん みそ汁 豚のしょうが焼き ナムル	米、小麦粉、三温糖、バター、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ	かぼちゃ、もやし、にんじん、ねぎ、ほうれん草、オレンジジュース	にんじんケーキ 牛乳 にんじんケーキ 牛乳	マーガリンサンド
07 火	牛乳パン 七タスープ ミートボール ポテトサラダ	牛乳パン、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、油、春雨、三温糖、片栗粉	豚肉、カルピス、卵	すいか、玉ねぎ、ブロッコリー、みかん、おくら、にんじん、とうもろこし、きゅうり、寒天	キラキラゼリー 麦茶 果物 キラキラゼリー 麦茶 果物	炊き込みご飯
08 水	バターロール 夏野菜のミネストローネ 魚のムニエル ごぼうサラダ	パン、米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、バター、三温糖、ごま、油	牛乳、鮭、ベーコン、大豆、しらす、鮭	ごぼう、トマト、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、にんじん、玉ねぎ、小松菜、昆布	塩昆布としらすの菜飯 牛乳 塩昆布としらすの菜飯 牛乳	ジャムサンド
09 木	冷やし中華 わかめスープ がんもの煮付け ポイルいんげん	中華めん、白玉粉、上新粉、三温糖、ごま油、ごま、米	牛乳、がんもどき、ハム、きな粉	レタス、きゅうり、さやいんげん、とうもろこし、ねぎ、しいたけ、わかめ	わかめおにぎり 牛乳 きなこ団子 牛乳	炊き込みご飯
10 金	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 ひじきサラダ いんげんソテー	プリン、米、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油、ごま、三温糖	豆腐、豚肉、ツナ、みそ、油揚げ、牛乳	キャベツ、にんじん、さやいんげん、もやし、きゅうり、万能ねぎ、ひじき、寒天、みかん	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
11 土	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮	米、食パン、さつまいも、油、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、いちごジャム、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
13 月	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 切干し大根の煮物	米、食パン、三温糖、マーガリン、油	牛乳、鶏肉、豆腐、竹輪、みそ、油揚げ	メロン、きゅうり、ねぎ、いちごジャム、切干大根、にんじん、わかめ、昆布、かぶ、かぶ	なかよしサンド 牛乳 スープ 果物 なかよしサンド 牛乳 果物	炊き込みご飯
14 火	なす・トマトスパゲティ 南瓜としめじのスープ つなサラダ 茹で枝豆	スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、油、バター、油、小町麩、粉糖	牛乳、豆腐、ベーコン、ツナ、卵、チーズ、きな粉	トマト、かぼちゃ、レタス、キャベツ、枝豆、なす、玉ねぎ、しめじ、にんじん	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	炊き込みご飯
15 水	ブリオッシュ レタススープ 豚肉のマヨネーズ焼き かぼちゃのサラダ	ブリオッシュ、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン	かぼちゃ、バナナ、にんじん、レタス、りんご、桃、みかん、パイナップル、キウイ、きゅうり、玉ねぎ、オレンジ	フルーツポンチ 牛乳 フルーツポンチ 牛乳	炊き込みご飯
16 木	ジャムサンド えのきと野菜のスープ 魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ	食パン、米、パン粉、油、マヨネーズ、バター、食パン	牛乳、すずき、チーズ、ベーコン、かつお節、すずき	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、えのき茸、いちごジャム、ピーマン	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド
17 金	ハヤシライス 冬瓜スープ コーンサラダ ヨーグルト	うどん、米、小麦粉、三温糖、油、バター	牛乳、ヨーグルト、鶏肉	すいか、冬瓜、玉ねぎ、レタス、キャベツ、とうもろこし、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、トマト、グリーンピース	プアマンケーキ 牛乳 果物 プアマンケーキ 牛乳 果物	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	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	
18 (土)	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルアスパラ	 牛乳パン、米、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉	キャベツ、玉ねぎ、グリーンアスパラ、グリーンピース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
20 (月)	バターボール トマトスープ 鶏肉のオレンジ焼き いんげんサラダ	キャベツのナムル バターボール、マヨネーズ、三温糖、ごま油、ごま、ビスケット	牛乳、鶏肉、ハム	とうもろこし、キャベツ、メロン、さやいんげん、トマト、マーマレード、にんじん、玉ねぎ、きゅうり	茹でとうもろこし 牛乳 ビスケット 果物 茹でとうもろこし 牛乳 果物	炊き込みご飯
21 (火)	夏野菜カレーライス もやしスープ スパゲティーサラダ ゼリー	ゼリー、米、パイ皮、じゃがいも、スパゲティー、マヨネーズ、油、バター	牛乳、豚肉、ハム、ツナ	すいか、玉ねぎ、もやし、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、ピーマン	じゃがハムパイ 牛乳 果物 じゃがハムパイ 牛乳 果物	炊き込みご飯
22 (水)	ごはん みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 小松菜と人参のおかか和え	かぼちゃのミルク煮 米、片栗粉、油、バター、三温糖	アイスクリーム、いわし、牛乳、みそ、はんぺん、卵、かつお節	かぼちゃ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、わかめ、ごぼう、万能ねぎ、のり、ひじき、寒天、りんごジュース	りんごゼリー 麦茶 アイスクリーム 麦茶	ジャムサンド
25 (土)	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮	 米、米、さつまいも、油、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、わかめ	おにぎり 牛乳 おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
27 (月)	キャロブパン 大根とえのきのスープ チキンソテー ズッキーニサラダ	茹で枝豆 蒸し中華めん、キャロブパン、油、バター、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉	ズッキーニ、枝豆、トマト、大根、にんじん、えのき茸、もやし、ピーマン	インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
28 (火)	ごはん みそ汁 鶏肉のバーベキュー焼き キャベツのしらす和え	人参のケチャップ炒め 米、小麦粉、バター、三温糖、油	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、みそ、油揚げ、しらす	すいか、キャベツ、にんじん、ズッキーニ、りんご、玉ねぎ、干しぶどう、レモン汁	りんごとレーズンのケーキ 牛乳 果物 りんごとレーズンのケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
29 (水)	牛乳パン コンソメスープ チキンカツ ポパイサラダ	かぼちゃのグラッセ 牛乳パン、米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、小町麩、バター、ごま	牛乳、鶏肉、卵、しらす	かぼちゃ、ほうれん草、チンゲン菜、キャベツ、にんじん、トマト、玉ねぎ	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	 炊き込みご飯
30 (木)	鶏肉うどん 肉じゃが キャンディチーズ	 うどん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ、ウィンナー	メロン、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、しいたけ、さやいんげん	ウィンナーまん 牛乳 果物 ウィンナーまん 牛乳 果物	炊き込みご飯
31 (金)	わかめごはん みそ汁 チキン照り焼き 和風サラダ	アスパラのお浸し 米、油、三温糖、ごま油、ビスケット	牛乳、鶏肉、ツナ、みそ、油揚げ	とうもろこし、キャベツ、グリーンアスパラ、なす、玉ねぎ、きゅうり、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

献立の平均栄養価

以上児  
未満児

エネルギー549Kcal

蛋白質 20.7g

脂質 19.7g

鉄分 2mg

エネルギー 487Kcal

蛋白質 19.1g

脂質 18.7g

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。
- ☆10日はお誕生日おやつです。
- ☆17日のひまわり組の献立はお楽しみメニューになります。



すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを果物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べることが多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン(緑)の2倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。