

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 二色びたし にんじんの甘煮	 米、食パン、マーガリン、三温糖、油	牛乳、豚肉、チーズ、みそ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、小松菜、わかめ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
03 (月)	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き マカロニケチャップ炒め	粉ふき芋 米、食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	ねぎ、いちごジャム、玉ねぎ、万能ねぎ、チンゲン菜	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	炊き込みごはん
04 (火)	バターボール もやしスープ チキンディアブロ風 かぼちゃのミルク煮	キャベツのおかか和え ゼリー、バターボール、ビスケット、パン粉、油、バター、三温糖	アイスクリーム、鶏肉、牛乳、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、もやし、玉ねぎ	ゼリー ビスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶	炊き込みごはん
05 (水)	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 胡瓜と竹輪の甘酢和え	人参のオレンジ煮 米、ビスケット、片栗粉、三温糖、油	牛乳、さわら、豆腐、みそ、油揚げ、竹輪、さわら	とうもろこし、きゅうり、にんじん、オレンジジュース、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	 マーガリンサンド
06 (木)	キャラパン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	 マドレーヌ、キャラパン、じゃがいも、バター、小町麩、油、小麦粉、三温糖	大豆、豚肉、生クリーム、牛乳	大根、さやいんげん、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、みかん	誕生日ケーキ 紅茶 誕生日ケーキ 紅茶	炊き込みごはん
07 (金)	マーボー丼 すまし汁 ごぼうサラダ	 米、小麦粉、三温糖、バター、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、卵、生クリーム、ベーコン、みそ	ごぼう、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、レモン汁、わかめ	レモンケーキ 牛乳 レモンケーキ 牛乳	ジャムサンド
08 (土)	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルブロッコリー	牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、トマト、しめじ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
11 (火)	ごはん みそ汁 煮魚 切り昆布の煮付け	塩もみキャベツ 米、ビスケット、三温糖、油	ヨーグルト、かじき、豆腐、みそ、竹輪、かじき	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、昆布	ヨーグルト ビスケット 麦茶 ヨーグルト ビスケット 麦茶	炊き込みごはん
12 (水)	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 コールスローサラダ	 米、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、かつお節	キャベツ、大根、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり、しめじ、万能ねぎ	プアマンケーキ 牛乳 プアマンケーキ 牛乳	炊き込みごはん
13 (木)	肉うどん 切干大根のサラダ さつま芋の甘煮	 うどん、米、さつまいも、三温糖、油	牛乳、豚肉、チーズ、ハム	ほうれん草、ねぎ、きゅうり、切干大根、にんじん	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	炊き込みごはん
14 (金)	ごはん みそ汁 和風ミートローフ 茹で枝豆	かぼちゃのグラッセ 米、小麦粉、三温糖、パン粉、ごま、バター	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、卵、きな粉、高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆、ねぎ、わかめ、しい茸	きな粉蒸しパン 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
15 (土)	ハヤシライス 大根とコーンのスープ 二色びたし にんじんの甘煮	米、食パン、油、マーガリン、バター、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、大根、小松菜、マッシュルーム、トマト、とうもろこし、グ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
17 (月)	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き マカロニケチャップ炒め	粉ふき芋 米、食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	ねぎ、いちごジャム、玉ねぎ、万能ねぎ、チンゲン菜	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	炊き込みごはん
18 (火)	バターボール もやしスープ チキンディアブロ風 かぼちゃのミルク煮	キャベツのおかか和え バターボール、パン粉、油、バター、三温糖	アイスクリーム、鶏肉、牛乳、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、寒天、りんごジュース	りんごゼリー 麦茶 ビスケット アイスクリーム 麦茶	炊き込みごはん
19 (水)	鶏肉うどん 生揚げの含め煮 ポイルブロッコリー	 うどん、米、三温糖	牛乳、生揚げ、鶏肉、かつお節	ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ、しい茸	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド

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	
20 (木)	キャロブパン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	キャロブパン、小麦粉、じゃがいも、三温糖、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉、ヨーグルト	大根、さやいんげん、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	ブレッド風クッキー 牛乳 ブレッド風クッキー 牛乳	炊き込みごはん
21 (金)	マーボー丼 すまし汁 ごぼうサラダ	米、小麦粉、三温糖、バター、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、卵、生クリーム、ベーコン、みそ	ごぼう、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、レモン汁、わかめ	レモンケーキ 牛乳 レモンケーキ 牛乳	マーガリンサンド
22 (土)	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルブロッコリー	牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、トマト、しめじ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
24 (月)	ブリオッシュ レタススープ 鶏肉のタンドリー焼き キャベツのしらす和え	人参のオレンジ煮 ブリオッシュ、米、三温糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、しらす	キャベツ、にんじん、レタス、玉ねぎ、オレンジジュース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	炊き込みごはん
25 (火)	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 コールスローサラダ	米、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	キャベツ、大根、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり、しめじ、万能ねぎ	プアマンケーキ 牛乳 プアマンケーキ 牛乳	ジャムサンド
26 (水)	牛乳パン コンソメスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	牛乳パン、米、油、三温糖、小町麩	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、チーズ、生クリーム	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、チンゲン菜、にんじん	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	炊き込みごはん
27 (木)	ごはん みそ汁 和風ミートローフ かぼちゃのグラッセ	茹で枝豆 米、食パン、パン粉、三温糖、ごま、バター	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆、ねぎ、いちごジャム、わかめ、しいたけ、かぶ葉付き	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みごはん
28 (金)	鶏肉うどん 生揚げの含め煮 ポイルブロッコリー	うどん、ドーナツ、三温糖	牛乳、生揚げ、鶏肉	ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ、しいたけ	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	マーガリンサンド
29 (土)	ハヤシライス 大根とコーンのスープ 二色びたし にんじんの甘煮	米、食パン、油、マーガリン、バター、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、大根、小松菜、マッシュルーム、トマト、とうもろこし、グ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
31 (月)	カレーうどん ミックススロー 茹で枝豆	うどん、米、油、ごま	牛乳、豚肉、ツナ	キャベツ、枝豆、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、三つ葉	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳	炊き込みごはん

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー666Kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.5g 鉄分 2mg  
未満児 エネルギー 569Kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.7g 鉄分 2mg

- ☆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。
- ☆6日はお誕生日おやつです。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

夏休みも



忘れずに！

