



献立表



曜日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01	御飯 納豆揚げ 水 キャベツの昆布あえ 鶏ときのこのスープ	米、てんぷら粉、油、ごま油	牛乳、納豆、鶏肉、鶏むね肉	すいか、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、ねぎ、まいたけ、しめじ、えのきたけ、塩こんぶ、万能ね	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.7 g カルシウム 353 mg
02	御飯 ミートカレー 木 押し麦のチョップドサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、米粉、押麦、片栗粉、たまねぎドレッシング、油	牛乳、卵、豚ひき肉、肉、調整豆乳、チーズ、ベーコン、ツナ味付缶	オレンジ、たまねぎ、にんじん、かぼちや、ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍)、福神漬、赤ピーマン	カレーウ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 米粉のケーキサレ	エネルギー 759 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 32.2 g カルシウム 473 mg
03	御飯 五目ラーメン 春巻 金 レタス フルーツ	生中華めん、春巻、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)	バナナ、もやし、もも缶、ダイス、チンゲンサイ、みかん缶、にんじん、レタス、コーン缶、ねぎ、しいたけ、キャ	中華スープ、しょうゆ、食塩	牛乳 フルーツ お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 318 mg
04	御飯 さばのみそ煮 土 三色おひたし かぶの味噌汁	米、砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、キャベツ、かぶ、にんじん、かぶ、葉、菊のり、生わかめ、しょうが	みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.4 g カルシウム 338 mg
06	御飯 鮭の照り焼き 月 豆腐とひじきの煮物 小松菜の味噌汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、ごまつな、たまねぎ、れんこん、にんじん、しいたけ、ひじき、えだまめ	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 486 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 476 mg
07	七塔そうめん ハンバーグ 火 エビフライ ブロッコリーサラダ	干しとうめん、星型杏仁豆腐、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	豚ひき肉、ハム、卵	すいか、メロン、ブロッコリー、パイン缶、たまねぎ、みかん缶、キウイフルーツ、バナナ、にんじん、オクラ、コーン	めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 ビスケット お茶 七夕フルーツボンチ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 224 mg
08	御飯 豆腐のチャンプルー 水 いんげんのツナ和え けんちん汁	米、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、ツナ味付缶、豚肉(肩ロース)、油揚げ、すりごま	オレンジ、いんげん(ゆで)、だいこん、大豆もやし、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.7 g カルシウム 381 mg
09	御飯 ビーンズカレー 木 サラスパサラダ ミニトマト	米、じゃがいも、砂糖、サラダ用スプゲーター、マヨネーズ、黒砂糖	調整豆乳、生クリーム、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、ハム、きな粉	メロン、にんじん、ミニトマト、たまねぎ、きゅうり、福神漬	カレーウ	牛乳 ビスケット お茶 豆乳プリン	エネルギー 752 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 33.2 g カルシウム 252 mg
10	御飯 たらフライ 金 大根サラダ キャベツの味噌汁	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、たら、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)、油揚げ	メロン、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ	ノンオイル和風ドレッシング	牛乳 スティックパン りんごジュース おかし	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 376 mg
11	御飯 なすとひき肉のみそ炒め 土 きゅうりの酢の物 ふのりの味噌汁	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)	なす、きゅうり、オレンジ、にんじん、ねぎ、もやし、ピーマン、生わかめ、ふのり(煮干)	食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 20.3 g カルシウム 368 mg
13	御飯 ほっけの香り味噌焼き 月 筑前煮 しめじの味噌汁	米、板こんにやく、砂糖、鹿ふ(板ふ)、ごま油	牛乳、ほっけ、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、白みそ、いわし(煮干し)、すりごま	れんこん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、しめじ、いんげん	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 450 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 14.2 g カルシウム 360 mg
14	御飯 酢豚 火 春雨サラダ わかめスープ	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、絹ごし豆腐、ハム、黒ごま、白みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ピーマン、しいたけ、生わかめ	酢、ケチャップ、しょうゆ、中華だし、の素、食塩	お茶 ゼリー 牛乳 がんづき	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 248 mg
15	御飯 たらの西京焼き 水 切り干し大根の煮物 なすの味噌汁	米、油、砂糖	牛乳、たら、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、さつまいも	グレープフルーツ、みりん、酒、和風なす、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ごまつな	しょうゆ、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 369 mg
16	御飯 チキンカレー 木 ひじきサラダ トマト	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、きゅうり、ひじき、キャベツ	カレーウ、コンソメ	牛乳 せんべい 牛乳 ドロップドーナツ	エネルギー 725 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 30.6 g カルシウム 363 mg
17	御飯 鶏のみそ焼き 金 具だくさんナムル 卵の味噌汁	米、とうもろこし(玄穀)、焼ふ(板ふ)、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(甘みそ)、ヨーグルト(無糖)、白みそ、いわし(煮干し)	オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶	しょうゆ、おろしにんにく、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ポップコーン	エネルギー 544 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 403 mg

曜日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
18	御飯 豚肉のしょうが焼き 土 小松菜のおかひあえ 里芋の味噌汁	米、さといも、焼ふ(板ふ)、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、白みそ、かつお節	バナナ、ごまつな、しょうゆ、みりん、酒	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.9 g カルシウム 398 mg
21	御飯 回鍋肉 火 おくらとちくわの海苔あえ 豆腐の味噌汁	米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、ちくわ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、オクラ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、生わかめ、焼きのり	オイスターソース、しょうゆ、酒、酢、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 ビスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.6 g カルシウム 341 mg
22	御飯 鮭のムニエル 水 ラダウイユ たまごのスープ	米、小麦粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、さけ、卵、塩バター、蒸し大豆	バナナ、もやし、もも缶、ダイス、チンゲンサイ、みかん缶、にんじん、レタス、コーン缶、ねぎ、しいたけ、キャ	みりん、しょうゆ、酒、中華だし、の素、食塩、コンソメ	牛乳 せんべい 牛乳 バナナハウンドケーキ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 22.7 g カルシウム 346 mg
23	御飯 ハンパキンカレー 木 ミモザサラダ ミニトマト	じゃがいも、米、油、片栗粉、たまねぎドレッシング	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、粉チーズ	バナナ、キャベツ、かぶ、にんじん、かぶ、葉、菊のり、生わかめ、しょうが	カレーウ、コンソメ	牛乳 クラッカー 牛乳 じゃがいものコンソメチーズ	エネルギー 723 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 29.7 g カルシウム 380 mg
24	牛丼 おぐらの胡麻和え 金 芋の子汁 フルーツ	米、コーンフレーク、しらたき、さといも、砂糖	牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、すりごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、オクラ、まいたけ、コーン(冷凍)、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 662 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 21.2 g カルシウム 423 mg
25	御飯 ほっけの塩焼き 土 すき昆布の煮物 もやしの味噌汁	米、しらたき	牛乳、ほっけ、米みそ(淡色辛みそ)、さつまいも、油揚げ	バナナ、もやし、ごぼう、刻みこんぶ、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 420 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.3 g カルシウム 357 mg
27	御飯 松風焼き 月 小松菜と厚揚げのサラダ せんべい汁	米、かきせんべい、しらたき、パン粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、生揚げ、鶏むね肉、米みそ(甘みそ)、卵、ごま	オレンジ、ごまつな、キャベツ、ねぎ、ごぼう、まいたけ、にんじん	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、みりん、食塩、おろししょうが	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.9 g カルシウム 557 mg
28	カレーうどん 火 フルーツ	ゆでうどん、米、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵、かぼち、めちくわ、油揚げ	ぶどう、とうもろこし(ゆで)、きゅうり、もやし、にんじん、はくさい、ねぎ	カレーウ、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット お茶 とうもろこし御飯	エネルギー 522 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 206 mg
29	御飯 たらの香味揚げ 水 せん野菜 なめこの味噌汁	米、フレンチドレッシング(分離型)、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、たら、絹ごし豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	すいか、キャベツ、きゅうり、なめこ、にんじん、ねぎ、あおのり	しょうゆ	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 383 mg
30	御飯 クリームシチュー 木 チキンナゲット レタスのサラダ	米、食パン、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、チキンナゲット、卵、鶏もも肉、チーズ、ハム	バナナ、にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶	ノンオイル和風ドレッシング	牛乳 ウエハース 牛乳 プチパン	エネルギー 787 kcal たんぱく質 32.7 g 脂 質 26.0 g カルシウム 436 mg
31	御飯 ほっけのしょうが焼き 金 ブロッコリーのおかひあえ 田舎汁	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	ほっけ、米みそ(甘みそ)、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、かつお節	バナナ、ブロッコリー、りんご、かぼちや、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 せんべい お茶 味噌もち	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.4 g カルシウム 218 mg

汗をかいたらこまめに着替えよう

こまめな着替えは汗による肌のかぶれや風邪の予防に効果的です。元気に遊ぶ子供は汗をかきやすいので吸湿性や通気性の良い綿素材の服を選びましょう。遊んだあとはすぐに清潔な服に着替えさせると快適に過ごせます。

「食べてみようかな」のきっかりづくり

苦手な食材でも、調理の工夫で食べやすくなることがあります。にんじんや大根などのかたい野菜は、やわらかく煮る・すりおろす・細かく刻むなど形やかたさをかえてみたり、ピーマンなどのにがみのある野菜は、薄切りにしてカレーに入れるのもおすすめです。同じ食材でも、味つけや見た目をかえるだけで「食べてみようかな」と思えることもあります。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
 ※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

7日(火)七夕誕生会
 今月の手作り弁当日はありません