



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
★ 1 / 土	わかめごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ ごま／じゃがいも	炊き込みわかめ／ウイ ンナー(卵・乳・大豆な し)	にんじん／玉ねぎ／ね ぎ／ぶなしめじ／野菜 ブイヨン／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1歳児 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	560 kcal 11.7 g 16.8 g 94.4 g 1.7 g
3 / 月	《麦入りごはん》 野菜のオイスター炒め 切干し大根のみそ汁 トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／じゃがいも／ご ま油	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／みそ／脱脂粉乳 ／煮干し	もやし／玉ねぎ／いん げん／にんじん／しめ じ／ねぎ／キャベツ／ 切干し大根／トマト	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	1歳児 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	565 kcal 23.5 g 12.8 g 92.3 g 1.6 g
4 / 火	《麦入りごはん》 揚げ鶏のレモン煮 ひじきのサラダ 甘夏缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／砂糖	鶏肉／干ひじき(スル 釜、乾)	レモン／パセリ／キャ ベツ／きゅうり／にん じん／甘夏缶／とうも ろこし	お茶 とうもろこし お茶 お菓子	1歳児 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	510 kcal 17.9 g 13.7 g 81.2 g 0.6 g
5 / 水	《麦入りごはん》 豚肉と野菜の生姜焼き じゃがにらスープ パイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ じゃがいも	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／ジョア	しょうが／もやし／し めじ／ねぎ／玉ねぎ／ にら／にんじん／パイ ン缶	ジョア(2～5歳児) お茶(0.1歳児) お菓子 牛乳 お菓子	1歳児 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	578 kcal 20.9 g 16.0 g 91.0 g 1.1 g
6 / 木	《麦入りごはん》 厚揚げと野菜のみそ炒め ABCスープ チーズ	米・精白米／セイバク ／サラダ油／砂糖／ご ま油／マカロニ	ヨーグルト／生揚げ／ 豚肉／みそ／ベーコン ／チーズ／脱脂粉乳	エリンギ／玉ねぎ／い んげん／にんじん／ キャベツ／もやし	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	1歳児 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	525 kcal 24.8 g 11.1 g 86.2 g 1.5 g
7 / 金	《麦入りごはん》 白身魚のオーロラソースがけ 鉄分たっぷりサラダ ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／卵 なしマヨネーズ／サ ラダ油／オリーブ油／砂糖 ／ごま油／ごま	牛乳(AMおやつ)／メ ルルーサ／鶏ささみ／ 干ひじき(スル釜、 乾)／アイスクリーム	キャベツ／ほうれん草 ／人参／とうもろこし (か-利冷凍)	お茶 アイスクリーム(以上児) お菓子(未満児) 牛乳 お菓子	1歳児 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	593 kcal 22.7 g 18.7 g 86.2 g 1.5 g
★ 8 / 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ じゃがいも／ごま	ゆかり／ウィンナー (卵・乳・大豆なし)	ゆかり／にんじん／玉 ねぎ／ねぎ／ぶなしめ じ／野菜ブイヨン／果 汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1歳児 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	556 kcal 11.5 g 16.4 g 94.1 g 1.7 g
10 / 月	《麦入りごはん》 豚じゃが煮 ビーフンの酢の物 みかん缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／砂糖／ ビーフン	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／い んげん／きゅうり／と うもろこし(か-利冷凍) ／みかん缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1歳児 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	475 kcal 18.6 g 10.5 g 80.8 g 0.7 g
12 / 水	《麦入りごはん》 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／砂糖／ごま(すり)	牛乳(AMおやつ)／鶏 肉／みそ／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／も やし／ほうれん草／白 菜／小松菜	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1歳児 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	590 kcal 27.3 g 13.2 g 95.1 g 2.0 g
13 / 木	《麦入りごはん》 マーボー豆腐 ひじきのマヨサラダ もも缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／ごま油／砂 糖／片栗粉／卵なしマ ヨネーズ	牛乳(AMおやつ)／豆 腐／豚ひき肉／鶏ひ き肉／みそ／干ひじき ／寒天	玉ねぎ／にんじん／ね ぎ／にんにく／しょう が／キャベツ／ごぼう ／きゅうり／しそ／も も缶／りんご(ストレ ットジュース)	お茶 トマトゼリー (寒天、トマト、りんごジュ ース) 牛乳 お菓子	1歳児 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	596 kcal 24.3 g 18.6 g 86.2 g 1.4 g
14 / 金	《麦入りごはん》 含め煮 はりはりなます ふりかけ	米・精白米／セイバク ／じゃがいも／砂糖／ ごま	生揚げ／鶏肉／干ひ じき(スル釜、乾)	にんじん／いんげん／ 切干し大根／小松菜／ 玉ねぎ	お茶 お菓子 お茶 お菓子	1歳児 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	628 kcal 28.1 g 18.4 g 91.1 g 1.8 g

- ※注意 ①栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。献立は園の事情により変更することがあります。
 ②《 》内は3歳未満児の主食です。★は完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんもお飯が要りません。
 ③材料名には調味料類が省略してあります。
 ④おやつの後には虫歯予防としてうがいを実施しています。また、うがいのできない年齢においてはお茶を飲むことで対応しています。
 ⑤園では安全性・衛生面を考慮し、果物は缶詰を使用する場合があります。
 ⑥スキムミルクの提供時間は、園や年齢によって異なります。
 ⑦牛乳や卵につきましては、アレルギーへの配慮のため、使用するタイミングに応じて記載しております。





日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
17 / 月	《麦入りごはん》 ビーフンチュー グリーンサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／ハヤシル ウ／オリーブ油	牛乳(AMおやつ)／牛 肉／わかめ／脱脂粉 乳／昆布	玉ねぎ／にんじん／エ リンギ／グリーンピース ／パプリカ／キャベツ／ 小松菜／トマト	スキムミルク お菓子 昆布		I単位 - 615 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.9 g 炭水化物 97.6 g 食塩相当量 2.1 g
18 / 火	《麦入りごはん》 バーベキューチキン きゅうりと春雨のサラダ カミカミ昆布	お菓子／米・精白米／ セイバク／砂糖／サラ ダ油／はるさめ／ごま ／オリーブ油	鶏肉／しらす干し(半 乾燥品)／昆布つくだ 煮	にんにく／ピーマン／ 玉ねぎ／にんじん／ ズッキーニ／きゅうり ／もやし／とうもろこ し	お茶 コーンおにぎり (米、とうもろこし、しらす干し) お茶 お菓子		I単位 - 529 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 8.9 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当量 1.5 g
★ 19 / 水	焼肉丼 3色ナムル 中華スープ 豆乳クリーム入りプリン Happy Lunch	お菓子／米・精白米／ サラダ油／砂糖／ごま 油／ごま	牛乳(AMおやつ)／豚 ひき肉／みそ／わかめ ／脱脂粉乳	もやし／にんじん／小 松菜／にんにく／ねぎ ／玉ねぎ／えのき／と うもろこし(か-補冷凍)	スキムミルク お菓子		I単位 - 588 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.2 g 炭水化物 87.1 g 食塩相当量 1.7 g
20 / 木	《麦入りごはん》 大根と豚肉の炒め煮 小松菜のおかか和え チーズ	米・精白米／セイバク ／サラダ油／砂糖	ヨーグルト／豚肉／い んげん／かつお節／ チーズ	大根／にんじん／ねぎ ／しょうが／玉ねぎ／ 小松菜／もやし／トマ ト／すいか	お茶 すいか ヨーグルト		I単位 - 401 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 4.1 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当量 0.6 g
21 / 金	《麦入りごはん》 鮭のムニエル キャベツの小魚和え コンソメスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／ごま	牛乳(AMおやつ)／鮭 ／しらす干し(微乾燥 品)／ウインナー(卵・ 乳なし)／脱脂粉乳	キャベツ／小松菜／人 参／もやし／玉ねぎ／ とうもろこし(か-補冷 凍)／パセリ	スキムミルク お菓子		I単位 - 611 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 15.7 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当量 1.7 g
★ 22 / 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ じゃがいも／ごま	ゆかり／ウインナー (卵・乳・大豆なし)	ゆかり／にんじん／玉 ねぎ／ねぎ／野菜ブイ ヨン／ぶなしめじ／果 汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子		I単位 - 556 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 16.4 g 炭水化物 94.1 g 食塩相当量 1.7 g
24 / 月	《麦入りごはん》 ハンバーグ きゅうりとコーンの甘酢 オクラのスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／サ ラダ油／砂糖／ごま油	牛乳(AMおやつ)／豚 ひき肉／牛ひき肉／ 煮干し／脱脂粉乳	玉ねぎ／きゅうり／と うもろこし(か-補冷凍) ／キャベツ／もやし／ にんじん／オクラ／え のき	スキムミルク 煮干し お菓子		I単位 - 640 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 21.6 g 炭水化物 90.2 g 食塩相当量 1.6 g
25 / 火	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 小松菜のごま和え わかめスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ ごま／砂糖／ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／わかめ／寒天	小松菜／キャベツ／に んじん／えのき／みず な／とうもろこし(か- 補冷凍)／温州蜜柑(濃 縮還元ジュース)／みか ん缶	お茶 みかんゼリー (みかんジュース、みかん缶、寒天) お茶 お菓子		I単位 - 441 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 13.5 g 炭水化物 66.4 g 食塩相当量 1.4 g
26 / 水	《麦入りごはん》 夏野菜カレー フレンチツナサラダ	お菓子／米・精白米／ セイバク／カレールー ／サラダ油	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／ツナ／脱脂粉乳	なす／かぼちゃ／玉ね ぎ／トマト／ピーマン ／にんにく／きゅうり ／キャベツ／にんじん	スキムミルク お菓子		I単位 - 585 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.1 g 炭水化物 91.1 g 食塩相当量 1.7 g
27 / 木	《麦入りごはん》 高野豆腐と鶏肉の煮物 そうめんかぼちゃサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま／ごま油／ 食パン(卵・乳なし)	牛乳(AMおやつ)／高 野豆腐／鶏肉／ローズ ハム(卵・乳なし)／脱 脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／に ら／トマト／そうめん かぼちゃ／きゅうり	スキムミルク 食パンのココアかけ (食パン(卵・乳なし)、純ココア、砂糖) 牛乳 お菓子		I単位 - 538 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 12.5 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 1.4 g
28 / 金	《麦入りごはん》 豚肉のねぎ焼き きのこのすまし汁 甘夏缶	米・精白米／セイバク ／小麦粉／ごま油／ 砂糖	ヨーグルト／豚肉／卵 (給食時)／アイスク リーム	ねぎ／にんじん／もや し／小松菜／えのき／ しめじ／甘夏缶	お茶 アイスクリーム(以上児) お菓子(未満児) ヨーグルト		I単位 - 519 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 13.4 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 1.6 g
★ 29 / 土	わかめごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ ごま／じゃがいも	炊き込みわかめ／ウイ ンナー(卵・乳・大豆な し)	にんじん／玉ねぎ／ね ぎ／ぶなしめじ／野菜 ブイヨン／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子		I単位 - 560 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 16.8 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当量 1.7 g
31 / 月	《麦入りごはん》 フランゴ ア パッサリーニョ マカロニサラダ 小松菜スープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／マカロニ／オ リーブ油	牛乳／鶏肉／わかめ ／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんにく(り ん茎)／パセリ／レモ ン果汁／きゅうり／に んじん／とうもろこし (か-補冷凍)／小松菜 ／えのき	スキムミルク お菓子 お菓子 牛乳		I単位 - 661 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 20.1 g 炭水化物 95.1 g 食塩相当量 1.6 g

ゆっくりしっかり朝食を！

暑さ厳しい毎日ではありますが、早朝はまだ涼しさが感じられます。
すこし早寝をし、すこし早起きをしてみましょう。窓を大きく開けると鳥の声が聞こえたり、木々の葉に朝露を見つけれたり、今まで見えな
かったものがすこしの早起きで見つけられるかもしれません。
そして、ちょっと朝食に時間をかけてゆっくりしっかり食事をとってみましょう。でもやっぱり朝は忙しいものです。そんなときの助っ人
があります。昨夜のおかずの再利用、納豆や豆腐、卵、トマトやきゅうりなどの生野菜、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物、などいろい
ろあります。上手に組み合わせてください。

