



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 ／ 金	《麦入りごはん》 鶏肉入り五目うま煮 三色野菜の酢の物 トマト	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／サラダ油／砂糖／ごま	牛乳（AMおやつ）／鶏肉／さつま揚げ／脱脂粉乳	人参／いんげん／しょうが／もやし／きゅうり／トマト／玉ねぎ	スキムミルク お菓子		1杯分	503 kcal
★ 2 ／ 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子／米・精白米／ごま／ごま油	炊き込みわかめ／鶏肉／豆腐	人参／えのき／葉ねぎ／果汁	牛乳 お菓子 果汁 お菓子		1杯分	531 kcal
4 ／ 月	《麦入りごはん》 厚揚げと野菜の炒め 切干し大根のみそ汁 すいか	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／ごま油	牛乳（AMおやつ）／生揚げ／豚肉／みそ／脱脂粉乳／煮干し	もやし／玉ねぎ／いんげん／人参／しめじ／ほうれん草／切干し大根／すいか／エリンギ	スキムミルク お菓子 煮干し		1杯分	636 kcal
5 ／ 火	《麦入りごはん》 揚げ鶏のレモン煮 ひじきのサラダ もも缶	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／寒天	レモン／パセリ／キャベツ／きゅうり／人参／もも缶／トマト缶／りんごジュース	スキムミルク お菓子 お茶 トマトゼリー （トマト缶・りんごジュース・寒天）		1杯分	440 kcal
6 ／ 水	《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／サラダ油／砂糖／ごま油	牛乳（AMおやつ）／豚ひき肉／牛ひき肉／豆腐／脱脂粉乳	玉ねぎ／きゅうり／とうもろこし／キャベツ／もやし／人参／オクラ	スキムミルク お菓子		1杯分	601 kcal
7 ／ 木	《麦入りごはん》 白身魚のトマトソースがけ はりはりなます チーズ	米・精白米／セイバク／小麦粉／サラダ油／オリーブ油／砂糖／米粉／片栗粉／ごま油／ごま	ヨーグルト／ホキ／油揚げ／干ひじき／チーズ／脱脂粉乳／竹輪	トマト／玉ねぎ／パジル／にんにく／切干し大根／小松菜／人参／にら	スキムミルク 米粉のチヂミ （米粉・片栗粉・鶏ガラ・にら・玉ねぎ・人参・竹輪・ごま油・ごま・醤油・酢） ヨーグルト		1杯分	533 kcal
8 ／ 金	《麦入りごはん》 含め煮 そうめんかぼちゃサラダ きな粉	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／砂糖／ごま油／ごま	牛乳（AMおやつ）／生揚げ／鶏肉／干ひじき／ロースハム／きな粉／脱脂粉乳／アイスクリーム	人参／いんげん／そうめんかぼちゃ／きゅうり	お茶 アイスクリーム（3～5歳児） お菓子（0～2歳児）		1杯分	643 kcal
★ 9 ／ 土	ひじきスパゲッティー 牛乳	お菓子／スパゲッティー／オリーブ油／サラダ油	鶏肉／干ひじき／牛乳（昼食）	しめじ／しそ／果汁	果汁 お菓子		1杯分	587 kcal
12 ／ 火	《麦入りごはん》 豚じゃが煮 ピーマンの酢の物 あま夏缶	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／サラダ油／砂糖／ピーマン／ごま	豚肉／炊き込みわかめ	玉ねぎ／人参／いんげん／きゅうり／とうもろこし／あま夏缶	お茶 わかめおにぎり （米・炊き込みわかめ・ごま） お茶 お菓子		1杯分	540 kcal
13 ／ 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／脱脂粉乳	しょうが／もやし／しめじ／ねぎ／玉ねぎ／にら／人参／パイン缶	スキムミルク お菓子		1杯分	503 kcal
14 ／ 木	《麦入りごはん》 マーボー豆腐 和風わかめスープ チーズ	お菓子／米・精白米／セイバク／ごま油／砂糖／片栗粉	牛乳（AMおやつ）／豆腐／豚ひき肉／鶏ひき肉／みそ／わかめ／チーズ／脱脂粉乳	玉ねぎ／人参／ねぎ／にんにく／しょうが／小松菜／えのき	スキムミルク お菓子		1杯分	531 kcal
18 ／ 月	《麦入りごはん》 ビーフシチュー 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／バター／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／人参／マッシュルーム／グリーンピース／パジル／キャベツ／きゅうり／トマト	スキムミルク お菓子 昆布		1杯分	578 kcal

※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されています。
 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			
19 ／ 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 ふりかけ	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	にんにく／ピーマン／玉ねぎ／人参／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・塩)	11時45分	536 kcal 炭水化物 97.4 g たんぱく質 20.2 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.7 g
★20 ／ 水	《麦入りごはん》 まぜごはん 中華ワンタンスープ 豆乳クリーム入り プリン	お菓子／米・精白米／サラダ油／砂糖／ごま油／ワンタン／ごま／豆乳クリーム入りプリン	牛乳 (AMおやつ)／豚ひき肉／みそ／わかめ／脱脂粉乳	もやし／人参／小松菜／にんにく／ねぎ／しめじ	スキムミルク お菓子	11時45分	575 kcal 炭水化物 89.1 g たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g
Happy Lunch							
21 ／ 木	《麦入りごはん》 豆腐とシーチキンの小判焼 小松菜のおかか和え トマト	米・精白米／セイバク／ごま／片栗粉／パン粉／サラダ油／ホットケーキ粉	ヨーグルト／ツナ／豆腐／みそ／かつお節／脱脂粉乳／カルピス／鶏ひき肉／卵	玉ねぎ／人参／小松菜／もやし／トマト	スキムミルク カルピス蒸しパン (ホットケーキ粉・カルピス)	11時45分	443 kcal 炭水化物 78.9 g たんぱく質 21.2 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 1.2 g
22 ／ 金	《麦入りごはん》 鮭のフライ ほうれん草のごま和え レタスとハムのスープ	お菓子／米・精白米／セイバク／小麦粉／パン粉／サラダ油／ごま	牛乳 (AMおやつ)／鮭／ブレスハム／脱脂粉乳	ほうれん草／もやし／レタス／玉ねぎ／とうもろこし／パセリ	スキムミルク お菓子	11時45分	544 kcal 炭水化物 83.7 g たんぱく質 30.9 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.5 g
★23 ／ 土	《麦入りごはん》 ひじきスパゲッティ 牛乳	お菓子／スパゲッティ／オリーブ油／サラダ油	鶏肉／干ひじき／牛乳 (昼食)	しめじ／しそ／果汁	果汁 お菓子	11時45分	587 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g
25 ／ 月	《麦入りごはん》 ちくわの磯辺揚げ キャベツの小魚あえ 豆腐のみそ汁	お菓子／米・精白米／セイバク／小麦粉／サラダ油／ごま	牛乳 (AMおやつ)／竹輪／あおのり／しらす干し／豆腐／みそ／脱脂粉乳／アイスクリーム	キャベツ／きゅうり／人参／小松菜／玉ねぎ	お茶 アイスクリーム (3～5歳児) お菓子 (0～2歳児)	11時45分	603 kcal 炭水化物 90.9 g たんぱく質 26.2 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 3.2 g
26 ／ 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	鶏肉／わかめ／寒天	小松菜／キャベツ／人参／えのき／みずな／とうもろこし／温州蜜柑ジュース／みかん缶	お茶 みかんゼリー (温州蜜柑ジュース・みかん缶・寒天・砂糖)	11時45分	425 kcal 炭水化物 59.6 g たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g
27 ／ 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／サラダ油／カレーパウダー	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／人参／とうもろこし	お茶 とうもろこし	11時45分	487 kcal 炭水化物 81.9 g たんぱく質 21.3 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.7 g
28 ／ 木	《麦入りごはん》 高野豆腐と鶏肉の煮物 キャベツのごまおかか和え トマト	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／ごま	牛乳 (AMおやつ)／高野豆腐／鶏肉／かつお節／脱脂粉乳	人参／玉ねぎ／にら／キャベツ／もやし／トマト	スキムミルク お菓子	11時45分	476 kcal 炭水化物 76.9 g たんぱく質 22.8 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.5 g
29 ／ 金	《麦入りごはん》 豚肉のねぎ焼き きゅうりとハムの甘酢和え きのこ汁	米・精白米／セイバク／小麦粉／ごま油／砂糖／お菓子	ヨーグルト／豚肉／ロースハム／生揚げ／みそ／脱脂粉乳／卵	ねぎ／きゅうり／人参／もやし／えのき／しめじ	スキムミルク お菓子	11時45分	553 kcal 炭水化物 79.0 g たんぱく質 31.8 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 2.5 g
★30 ／ 土	《麦入りごはん》 わかめごはん 和風スープ	お菓子／米・精白米／ごま／ごま油	炊き込みわかめ／鶏肉／豆腐	人参／えのき／葉ねぎ／果汁	果汁 お菓子	11時45分	531 kcal 炭水化物 98.3 g たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.5 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、早朝はまだ涼しさを感じられます。

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。

