



- ・ ☆は手作りおやつです ・ 屋食やおやつに麦茶が付きます
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0〜2才児は 「朝のおやつ」が付きます


日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	
		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	乳児 午後 午前	幼児 午後 午前
1 ／ 月	ごはん チキンカレー ひじきの炒り煮	パン／こめ／じゃがいも／サラダ油／しらたき／砂糖／食パン	鶏肉モモ／牛乳／油揚げ	玉ねぎ／人参／グリーンピース／ひじき／すいか	バナナ 食パン パン	すいか 菓子
2 ／ 火	ごはん 豆腐と豚肉のチャンプル キャベツとパインのサラダ みそ汁（わかめ えのき）	こめ／サラダ油／砂糖／食パン／エッグケア	押豆腐／豚肉モモ／みそ／しらす干し／牛乳	すいか／人参／もやし／生姜／いんげん／キャベツ／きゅうり／パイン缶／わかめ／えのき／のり	☆しらすトースト すいか	☆しらすトースト 牛乳
3 ／ 水	ごはん ハンバーグ トマトのサラダ スープ（玉ねぎ 人参）	食パン／こめ／かたくり粉／砂糖／サラダ油／ごま油／中華めん	豚肉／豆乳／牛乳	玉ねぎ／トマト／きゅうり／人参／もやし／キャベツ	☆やきそば 食パン	☆やきそば 牛乳
4 ／ 木	ごはん さばの味噌煮 ホウレンソウのサラダ すまし汁（トリ ダイコン）	パン／こめ／砂糖／サラダ油	さば／みそ／ツナ／鶏肉モモ	生姜／ほうれんそう／人参／きゅうり／玉ねぎ／大根／とうもろこし／なめ茸／昆布	☆なめたけごはん パン	とうもろこし 
5 ／ 金	ごはん つくね焼き キャベツとツナのサラダ 七タ汁	こめ／かたくり粉／砂糖／サラダ油／そうめん	鶏肉／ツナ／ヨーグルト	えのきたけ／ねぎ／生姜／キャベツ／きゅうり／人参／オクラ	ヨーグルト パン バナナ	バナナ 菓子
6 ／ 土	ごはん 肉野菜炒め もやしのおかかあえ みそ汁（ふ わかめ）	パン／こめ／サラダ油／かたくり粉／砂糖／麩	豚モモ／糸けつり／みそ／鮭	キャベツ／玉ねぎ／ピーマン／もやし／きゅうり／わかめ	☆おにぎり パン	菓子
8 ／ 月	ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ	パン／こめ／サラダ油／砂糖	鶏肉モモ／牛乳／カルビス	かぼちゃ／玉ねぎ／なす／人参／さやいんげん／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／みかん缶／干しぶどう	☆カルビスゼリー パン	☆カルビスゼリー
9 ／ 火	ごはん 回鍋肉 冬瓜のそぼろに みそ汁（もやし ねぎ）	こめ／サラダ油／砂糖／かたくり粉／さつまいも	豚モモ／みそ／鶏ひき肉／牛乳	キャベツ／ピーマン／人参／とうがん／ねぎ／もやし／えだまめ	☆ふかしいも バナナ	☆えだまめ 菓子 牛乳
10 ／ 水	ごはん 白身魚の天ぷら 干草和え すまし汁（トリ チンゲン）	こめ／薄力粉／サラダ油／すりごま（白）／砂糖／食パン／マーガリン	メルルーサ／ツナ／鶏肉モモ／きな粉／牛乳	キャベツ／人参／きゅうり／チンゲンサイ	☆きなこトースト バナナ	☆きなこトースト 牛乳
11 ／ 木	ごはん 豚肉と豆腐の甘辛煮 もやしのごま和え みそ汁（キャベツ ふ）	食パン／こめ／しらたき／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／麩／かたくり粉	豚モモ／押豆腐／ツナ／みそ／牛乳／きな粉	玉ねぎ／人参／さやいんげん／もやし／きゅうり／キャベツ	☆ミルクもち 食パン	☆ミルクもち
12 ／ 金	ごはん 鶏肉のキャロット焼き 磯香和え みそ汁（なす えのき）	パン／こめ／エッグケア／砂糖	鶏肉モモ／みそ／チーズ	人参／こまつな／のり／なす／えのき	パン チーズ パン	菓子 チーズ
13 ／ 土	ごはん 豚肉と玉葱の甘辛煮 お浸し（モヤシ キュウリ） みそ汁（ねぎ 大根）	パン／こめ／砂糖	豚モモ／糸けつり／みそ	玉ねぎ／ピーマン／もやし／きゅうり／人参／ねぎ／大根／わかめ	☆おにぎり パン	菓子
16 ／ 火	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ みそ汁（玉ねぎ チンゲンサイ） 麦茶	パン／こめ／じゃがいも／サラダ油／砂糖／フランスパン／マーガリン／グラニュー糖	豚モモ／干ひじき／ツナ／みそ／牛乳	玉ねぎ／人参／グリーンピース／もやし／きゅうり／チンゲンサイ	☆シュガーラスク パン	☆シュガーラスク
17 ／ 水	ごはん チキンカツ キャベツと人参の甘酢 みそ汁（カボチャ アサツキ）	パン／こめ／薄力粉／パン粉／サラダ油／砂糖	鶏肉モモ／みそ／ヨーグルト	キャベツ／人参／かぼちゃ／あさつき／みかん缶／パイン缶／バナナ	ヨーグルト バナナ パン	☆フルーツヨーグルト和え
18 ／ 木	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根のゴマサラダ すまし汁（アゲ タマネギ）	こめ／サラダ油／すりごま（白）／エッグケア／スバゲッティ	鶏肉モモ／みそ／油揚げ／豚モモ／チーズ／牛乳	切干しだいこん／きゅうり／人参／コーン／玉ねぎ	☆スバゲッティナポリタン バナナ	☆スバゲッティナポリタン 牛乳




- ☆は手作りおやつです ・ 屋食やおやつに麦茶が付きます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0〜2才児は 「朝のおやつ」が付きます

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	
		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	乳児 午後 午前	幼児 午後 午前
19 金	ごはん 豆腐のミートローフ グリーンサラダ みそ汁(ふ 大根)	こめ/かたくり粉/パン粉/サラダ油/エッグケア/麩/ポップコーン/食パン	鶏ひき肉/押豆腐/干ひじき/ツナ/みそ/あおのり/牛乳	オレンジ/玉ねぎ/人参/生姜/キャベツ/きゅうり/コーン/大根	☆ジャムサンド オレンジ	☆ポップコーン 牛乳
20 土	ごはん 鶏肉のトマト煮込み キャベツとコーンのサラダ スープ(ネギ ニンジン)	食パン/こめ/サラダ油/砂糖	鶏肉モモ	玉ねぎ/トマト缶/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/コーン/人参/ねぎ/わかめ	☆おにぎり 食パン	菓子
22 月	ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのサラダ みそ汁(なめこ とうふ)	砂糖/片栗粉/サラダ油/ホットケーキの素/パン	鶏肉モモ/ツナ/牛乳	生姜/ブロッコリー/きゅうり/人参/なめこ/長ねぎ/レモン	☆れもんケーキ パン	☆れもんケーキ 牛乳
☆ たんぽぽくみ リクエストメニュー ☆						
23 火	ごはん 豚肉と玉葱の甘辛煮 わかめサラダ みそ汁(チンゲンサイ ナス)	こめ/サラダ油/砂糖/ごま油/食パン	豚モモ/みそ/バナナッ	玉ねぎ/ねぎ/わかめ/もやし/人参/なす/チンゲンサイ	☆ジャムサンド バナナ	バナナッ 菓子
24 水	ごはん チリコンカーン マカロニサラダ スープ(モヤシ タマネギ)	食パン/こめ/サラダ油/マカロニ/エッグケア/薄力粉/かたくり粉	大豆/豚ひき肉/ツナ/きな粉/牛乳	玉ねぎ/人参/にんにく/トマト缶/きゅうり/キャベツ/もやし	☆きなこサブレ 食パン	☆きなこサブレ 牛乳
25 木	ごはん ポークカレー すき昆布の炒め煮	こめ/じゃがいも/サラダ油/しらたき/砂糖	豚モモ/牛乳/こんぶ/ジョア	オレンジ/玉ねぎ/人参/グリーンピース/さやいんげん	☆おじや オレンジ	菓子 ジョア
26 金	ごはん かれいのみそマヨネーズ 春雨の中華サラダ すまし汁(トウア アサツキ)	こめ/エッグケア/はるさめ/ごま油/砂糖/そうめん	まがれい/みそ/ツナ/豆腐/油揚げ	きゅうり/もやし/人参/あさつき/ねぎ/わかめ	☆そうめん バナナ	☆そうめん
27 土	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁(もやし ふ)	パン/こめ/サラダ油/ごま油/麩	豚モモ/みそ/鮭	玉ねぎ/生姜/キャベツ/昆布/もやし	☆おにぎり パン	菓子
29 月	ごはん ムーシーロー パンサンスー 中華スープ	パン/こめ/サラダ油/砂糖/かたくり粉/はるさめ/ごま油/食パン	豚モモ/ヨーグルト	たけのこ/玉ねぎ/きゅうり/人参/コーン/ねぎ/わかめ	ヨーグルト 食パン パン	ヨーグルト 菓子
30 火	ごはん 鶏肉の寄せ焼き ツナサラダ すまし汁(アゲ ダイコン)	食パン/こめ/砂糖/かたくり粉/パン粉/ごま油/サラダ油	鶏ひき肉/みそ/ツナ/油揚げ/牛乳	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/人参/大根	☆おじや 食パン	菓子 牛乳
31 水	ごはん 麻婆豆腐 キャベツのこんぶあえ すまし汁(タマネギ ワカメ)	こめ/サラダ油/ごま油/砂糖/かたくり粉/すりごま(白)/薄力粉	押豆腐/豚ひき肉/みそ/牛乳	人参/ピーマン/ねぎ/にんにく/キャベツ/きゅうり/昆布/玉ねぎ/わかめ	☆ちんすこう バナナ	☆ちんすこう 牛乳
月平均栄養価		乳児 幼児	エネルギー 385kcal 466kcal	たんぱく質 14.7g 18.3g	脂質 10.2g 14.1g	塩分相当量 1.2g 1.3g


**旬の食材**



きゅうり なす...体を冷やす効果がある。  
 トマト...日焼けした肌を回復させる効果がある。  
 えだまめ...汗で流れ出したカリウムを補える。  
 うなぎ...疲労回復に効果がある。



**\* 水分補給はこまめに \***  
**「スポーツ飲料・経口補水液」**



夏は室内での熱中症にも注意が必要です。  
 のどが乾いた時には、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。  
 スポーツ飲料と経口補水液は使い分けましょう。

スポーツ飲料  
 糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れた時に飲むのが適してる

経口補水液  
 電解質(イオン)濃度が高く、塩分多め。発熱や下痢・嘔吐などの脱水状態に適している