



| 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 ／ 木 | 《麦入りごはん》 さばの竜田揚げ ブロッコリーのゆかり和え 小松菜のスープ | おかし／米・精白米／ セイバク／砂糖／かた くり粉／サラダ油 | 牛乳／さば／油揚げ／ 脱脂粉乳 | しょうが／ブロッコ リー／ゆかり／えのき たけ／こまつな／にん じん／とうもろこし／ ねぎ | スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子 | 17kcal - 596 kcal 炭水化物 80.0 g たんぱく質 28.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g |
| 2 ／ 金 | 《麦入りごはん》 鶏肉入り五目うま煮 三色野菜の酢の物 とまと | おかし／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／こんにやく／サラダ 油／砂糖／ごま(い り) | 牛乳／鶏肉／さつま揚 げ／脱脂粉乳／煮干し | にんじん／いんげん／ しょうが／もやし／ きゅうり／トマト | スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子 | 17kcal - 496 kcal 炭水化物 83.6 g たんぱく質 24.1 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.7 g |
| ★ 3 ／ 土 | パン 牛乳 | おかし／ロールパン | 牛乳 | 果汁 | 果汁 お菓子 | 17kcal - 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 0.9 g |
| 5 ／ 月 | 《麦入りごはん》 ビーフシチュー グリーンサラダ 果物(もも缶) | おかし／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／牛肉／わかめ／ 脱脂粉乳 | 玉葱／にんじん／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／もも 缶 | スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子 | 17kcal - 587 kcal 炭水化物 95.3 g たんぱく質 21.4 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.1 g |
| 6 ／ 火 | 《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 | おかし／米・精白米／ セイバク／パン粉／サ ラダ油／砂糖 | 牛乳／豚ひき肉／牛ひ き肉／たまご／絹ごし 豆腐／ロースハム／寒 天 | 玉葱／きゅうり／とう もろこし／キャベツ／ もやし／にんじん／オ クラ／レタス／温州蜜 柑(ジュース)／みかん缶 | お茶 みかんゼリー (ミカジュース/みかん缶 寒天/砂糖) 牛乳 お菓子 | 17kcal - 478 kcal 炭水化物 67.8 g たんぱく質 18.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.8 g |
| 7 ／ 水 | 《麦入りごはん》 鮭のフライ はりはりなます とまと | 米・精白米／セイバク ／小麦粉／パン粉／サ ラダ油／砂糖／米粉／ かたくり粉／ごま油／ ごま | ヨーグルト／しろさけ ／油揚げ／干ひじき／ 脱脂粉乳／たまご／竹 輪 | 切干しだいこん／きゅ うり／にんじん／トマ ト／にら／玉葱 | お茶 米粉のチヂミ(卵/片栗粉/米粉 /鶏ガラ/ニラ/玉ねぎ/にんじん/ 竹輪/醤油/酢/ごま/ごま油) | 17kcal - 565 kcal 炭水化物 85.2 g たんぱく質 31.2 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.4 g |
| 8 ／ 木 | 《麦入りごはん》 含め煮 きやべつの小魚和え きな粉 | おかし／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／砂糖／ごま | 牛乳／生揚げ／鶏肉／ 干ひじき／しらす干し ／きな粉／ジョア | にんじん／いんげん／ キャベツ／こまつな | ヨーグルト ジョア(2～5歳児) 牛乳(0.1歳児) お菓子 | 17kcal - 553 kcal 炭水化物 92.7 g たんぱく質 24.0 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.2 g |
| 9 ／ 金 | 《麦入りごはん》 牛肉と豆腐のオイスター炒め じゃがにらスープ 果物(すいか) | おかし／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／じゃがいも | 牛乳／豆腐／牛肉／た まご／脱脂粉乳／煮干 し | ねぎ／玉葱／もやし／ にら／にんじん／すい か | スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子 | 17kcal - 604 kcal 炭水化物 97.9 g たんぱく質 27.8 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.4 g |
| ★ 10 ／ 土 | パン 牛乳 | おかし／ロールパン | 牛乳 | 果汁 | 果汁 お菓子 | 17kcal - 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 0.9 g |
| 13 ／ 火 | 《麦入りごはん》 マーボー豆腐 ビーフンの酢の物 チーズ | おかし／米・精白米／ セイバク／ごま油／砂 糖／かたくり粉／ビー フン／ごま(いり) | 牛乳／豆腐／豚ひき肉 ／鶏ひき肉／みそ／ チーズ | 玉葱／にんじん／ねぎ ／にんにく／しょうが ／きゅうり／とうもろ こし／梅干し／ゆかり | お茶 梅香おにぎり (米/梅干し/ゆかり/ごま) | 17kcal - 574 kcal 炭水化物 #### g たんぱく質 19.9 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.3 g |
| 14 ／ 水 | 《麦入りごはん》 豚じゃが煮 和風わかめスープ ふりかけ | おかし／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／砂糖 | 牛乳／豚肉／わかめ／ 豆腐／脱脂粉乳 | 玉葱／にんじん／いん げん／こまつな／えの きたけ／葉ねぎ | スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子 | 17kcal - 480 kcal 炭水化物 82.8 g たんぱく質 22.4 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 1.1 g |
| ★ 17 ／ 土 | パン 牛乳 | おかし／ロールパン | 牛乳 | 果汁 | 果汁 お菓子 | 17kcal - 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 0.9 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ご飯が要りません。
 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に対応しています。
 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。





| 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 月 | 《麦入りごはん》 厚揚げと野菜の炒め 切干大根の味噌汁 果物(もも缶) | おかし/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/ごま油/コーン フレーク | 牛乳/生揚げ/豚肉/ みそ/カルビス/ヨー グルト | エリンギ/玉葱/いん げん/にんじん/しめ じ/ほうれんそう/切 干しだいこん/もやし /もも缶 | お茶 カルビスヨーグルトがけフレーク (カルビス/ヨーグルト/コーンフレーク) 牛乳 お菓子 | エネルギー 503 kcal 炭水化物 80.2 g たんぱく質 22.8 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.5 g |
| 20 火 | 《麦入りごはん》 揚げ鶏のレモン煮 ひじきのサラダ とまと | 米・精白米/セイバク/ かたくり粉/サラダ 油/砂糖/おかし | ヨーグルト/鶏肉/干 ひじき/ロースハム/ 脱脂粉乳/こんぶ | レモン/パセリ/キャ ベツ/きゅうり/にん じん/トマト | スキムミルク お菓子 こんぶ ヨーグルト | エネルギー 400 kcal 炭水化物 42.6 g たんぱく質 24.8 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g |
| 21 水 | 《麦入りごはん》 高野豆腐と鶏肉の煮物 ウインナーとキャベツのソテー 果物(梨) | おかし/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖 | 牛乳/とうや豆腐/鶏 肉/ウインナーソー セージ/脱脂粉乳 | にんじん/玉葱/にら /キャベツ/とうもろ こし/なし | お茶 アイスクリーム(2~5歳児) お菓子(0.1歳児) 牛乳 お菓子 | エネルギー 552 kcal 炭水化物 86.1 g たんぱく質 23.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.8 g |
| 22 木 | 《麦入りごはん》 豆腐とシーチキンの小判焼 ささげのおかかあえ とまと | おかし/米・精白米/ セイバク/ごま/かた くり粉/パン粉/サラ ダ油 | 牛乳/シーチキン/豆 腐/みそ/たまご/か つお節 | 玉葱/にんじん/ささ げ/トマト/すいか/ キャベツ | お茶 果物(すいか) 牛乳 お菓子 | エネルギー 321 kcal 炭水化物 55.6 g たんぱく質 13.9 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 0.7 g |
| 23 金 | 《麦入りごはん》 白身魚のトマトソースがけ わかしのごまあえ レタスとハムのスープ | おかし/米・精白米/ セイバク/小麦粉/パ ター/サラダ油/オ リーブ油/ごま | 牛乳/メルルーサ/ブ レスハム/脱脂粉乳 | トマト/玉葱/パジル /にんにく/ほうれん そう/もやし/レタス /とうもろこし/パセ リ | スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子 | エネルギー 487 kcal 炭水化物 78.7 g たんぱく質 25.6 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.8 g |
| ★ 土 | パン 牛乳 | おかし/ロールパン | 牛乳 | 果汁 | 果汁 お菓子 | エネルギー 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 0.9 g |
| 26 月 | 《麦入りごはん》 中華風炒め物 きゅうりのスープ チーズ | おかし/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ ごま油/ごま | 牛乳/豚肉/ベーコン /豆腐/チーズ/脱脂 粉乳 | キャベツ/玉葱/生し いたけ/にんじん/た けのこ/きゅうり/ しょうが/とうもろこ し | スキムミルク とうもろこし 牛乳 お菓子 | エネルギー 494 kcal 炭水化物 73.1 g たんぱく質 26.6 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.1 g |
| 27 火 | 《麦入りごはん》 ちくわの磯辺揚げ そうめんかぼちゃ中華炒め わかめの味噌汁 | おかし/米・精白米/ セイバク/小麦粉/サラ ダ油/砂糖/ごま油 /ごま | 牛乳/竹輪/たまご あおのり/ロースハム /わかめ/豆腐/みそ /アイスクリーム | そうめんかぼちゃ/ きゅうり/にんじん/ こまつな | スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子 | エネルギー 548 kcal 炭水化物 80.1 g たんぱく質 19.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.8 g |
| 28 水 | 《麦入りごはん》 夏野菜カレー カラフルサラダ 果物(甘夏) | おかし/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖 | 牛乳/牛肉/ロースハ ム/脱脂粉乳/寒天 | なす/かぼちゃ/玉葱 /トマト/ピーマン/ にんにく/キャベツ/ きゅうり/とうもろこ し/にんじん/なつめ かん/にんじんジュ ース/りんご(ジュース) | スキムミルク キャロットゼリー (人参ジュース/りんごジュース /寒天) 牛乳 お菓子 | エネルギー 480 kcal 炭水化物 79.6 g たんぱく質 19.6 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.9 g |
| 29 木 | ピピンバ風まぜごはん 中華スープ 果物(パイン缶) | おかし/米・精白米/ セイバク/ごま油/砂 糖/白ごま(いり)/ ゼリー/アイスク リーム | 牛乳/豚ひき肉/たま ご/みそ/豆腐/わか め | もやし/にんじん/こ まつな/にんにく/ね ぎ/しめじ/パイン アップル缶 | お茶 アイスクリーム(2~5歳児) ゼリー(0.1歳児) 牛乳 お菓子 | エネルギー 783 kcal 炭水化物 92.5 g たんぱく質 24.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.4 g |
| 30 金 | 《麦入りごはん》 豚肉のねぎ焼き きゅうりともやしのごまあえ とまと | 米・精白米/セイバク/ 小麦粉/ごま油/ご ま(いり)/砂糖/お かし | ヨーグルト/豚肉/た まご/脱脂粉乳 | ねぎ/きゅうり/しめ じ/にんじん/もやし /トマト | スキムミルク お菓子 ヨーグルト | エネルギー 511 kcal 炭水化物 80.1 g たんぱく質 24.9 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.5 g |
| ★ 土 | パン 牛乳 | おかし/ロールパン | 牛乳 | 果汁 | 果汁 お菓子 | エネルギー 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 0.9 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。

