



日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価	
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後		
1	月	牛乳 大豆の磯煮 豚汁 ふりかけ(2〜5歳児)	大豆 鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 ひじき	人参	糸こんにゃく 大根 キャベツ 生姜 ねぎ	砂糖		牛乳 お菓子	お茶 ちりめんじゃこおやき (しらす・ねぎ・竹輪・小麦粉・ 脱脂粉乳・塩・こしょう・ なたね油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	530 kcal 73.4 g 26.9 g 13.9 g 2.0 g
2	火	牛乳 青椒肉絲 豆腐と青梗菜のスープ	豚肉 木綿豆腐	牛乳	ピーマン 人参 青梗菜	生姜 にんにく 玉葱 たけのこ もやし	でんぷん	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 カラフルフルーツポンチ (カクテルゼリー・もも缶・ みかん缶・パイナップル缶)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 79.6 g 17.4 g 10.1 g 1.0 g
3	水	牛乳 ビーフコロッケ 茹で野菜 鶏五目汁 チーズ	鶏肉 木綿豆腐 味噌	牛乳 チーズ	人参	もやし きゅうり 白菜 生姜 ねぎ	ビーフコロッケ	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 85.4 g 20.4 g 20.8 g 1.9 g
4	木	牛乳 スタミナ丼 セタそうめん汁	豚肉 中揚げ 味噌	牛乳	人参 にら オクラ	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ もやし えのきたけ	砂糖 でんぷん そうめん	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	519 kcal 78.9 g 18.8 g 13.7 g 1.8 g
★	5	金 コッペパン 牛乳 鶏肉のカレー揚げ キャベツのごま和え わかめスープ セタゼリー	鶏肉	牛乳 わかめ	人参	にんにく 生姜 もやし 玉葱	コッペパン でんぷん じゃがいも カレー粉 セタゼリー	なたね油 ごま	プレーン ヨーグルト	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	547 kcal 70.6 g 22.7 g 18.3 g 2.1 g
6	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	291 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
8	月	牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め 野菜の味噌汁	豚肉 薄揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン	生姜 キャベツ 玉葱 もやし ねぎ		なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	535 kcal 74.6 g 20.9 g 16.0 g 1.5 g
9	火	牛乳 夏大根のうま煮 じゃがいもとわかめの味噌汁	鶏肉 中揚げ 木綿豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	生姜 大根 糸こんにゃく 玉葱 ねぎ	砂糖 じゃがいも		牛乳 お菓子	お茶 トマトゼリー (トマト・りんごジュース・寒天)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	441 kcal 68.1 g 18.3 g 10.1 g 1.5 g
10	水	牛乳 回鍋肉 春雨のスープ	豚肉 テンメンジャン 赤味噌 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ 玉葱 にんにく 生姜 ねぎ もやし	砂糖 でんぷん 春雨	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 枝豆と塩昆布のおにぎり (ごはん・枝豆・塩昆布)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 102.7 g 20.5 g 12.4 g 2.0 g
11	木	牛乳 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの梅かか和え	鶏肉 中揚げ かつお節	牛乳	人参	糸こんにゃく ごぼう たけのこ キャベツ きゅうり 玉葱 梅干し	砂糖 じゃがいも	ごま油	牛乳 お菓子	ミルージュ(ヤクルト乳製品) (2〜5歳児) 牛乳 (0〜1歳児) お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 92.5 g 22.0 g 12.0 g 1.1 g
12	金	牛乳 ビーフンの炒め物 きゅうりのあっさり漬け トマトのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	トマト 小松菜 人参	にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 玉葱 ピーマン	ビーフン	なたね油 ごま油 ごま	プレーン ヨーグルト	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	540 kcal 74.6 g 19.6 g 17.3 g 1.3 g
13	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	291 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
16	火	牛乳 豚肉とひじきの炒め煮 豆腐の味噌汁	豚肉 薄揚げ 木綿豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参	糸こんにゃく たけのこ がなしめじ 玉葱 ねぎ	砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子 昆布	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	507 kcal 72.1 g 19.3 g 15.3 g 1.6 g

※ 注意 ※

①★がついている日は、ご飯のいらない日です。献立は変更することがありますので、ご了承下さい。

②栄養価は、4歳以上児の給食における平均栄養価です。

③材料名には、調味料類が省略してあります。





日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価	
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後		
17	水	牛乳 夏野菜たっぷりカレーライス ドレッシングサラダ	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく 生姜 玉葱 なす もやし きゅうり ホールコーン	カレールウ	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 シュアアイス (2～5歳児) お菓子 (0.1歳児)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 kcal 72.7 g 14.9 g 17.5 g 1.9 g
18	木	牛乳 麻婆春雨 もやしのナムル	豚ひき肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 ねぎ もやし	春雨 砂糖 でんぱん	ごま油 ごま	プレーン ヨーグルト	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 kcal 75.3 g 20.0 g 18.4 g 1.2 g
★ 19	金	米粉入りパン 牛乳 チキンラタトゥイユ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト 人参 パセリ	なす ズッキーニ 玉葱 にんにく	米粉入りパン	オリーブ油 なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 kcal 71.5 g 16.9 g 18.5 g 1.9 g
20	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	291 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
22	月	牛乳 カリッとチーズサーモン 野菜のごまドレッシング和え 日向夏ゼリー	さけ	牛乳 バルメザンチーズ	パセリ 小松菜 人参	キャベツ	パン粉 日向夏ゼリー	バター なたね油 ごま	プレーン ヨーグルト	お茶 かぼちゃホットケーキ (ホットケーキ粉・卵・牛乳・ かぼちゃ・油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 95.5 g 26.7 g 12.2 g 1.2 g
23	火	牛乳 ウィンナー入りかきあげ 具だくさんすまし汁 手作りふりかけ	ウィンナー ソーセージ 豆腐	牛乳 わかめ あおのり 炊き込みわかめ 煮干し	人参 いんげん	玉葱 ホールコーン ねぎ	じゃがいも 小麦粉	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 アイスクリーム (2～5歳児) りんごゼリー (1歳児)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 kcal 86.1 g 17.3 g 25.4 g 2.7 g
24	水	手作り弁当の日							牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	451 kcal 79.6 g 20.4 g 7.9 g 1.5 g
25	木	手作り弁当の日							牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	547 kcal 83.9 g 26.8 g 12.9 g 1.5 g
26	金	牛乳 タンドリーチキン もやしと青菜のゆかりあえ ミックススープ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	小松菜 人参 ゆかり	生姜 にんにく もやし しめじ 玉葱 ホールコーン キャベツ	砂糖 カレー粉	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	475 kcal 76.9 g 23.8 g 8.9 g 1.4 g
27	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	291 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
29	月	牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜のスタミナムル きな粉	鶏ひき肉 きな粉	牛乳	かぼちゃ ほうれん草 人参	生姜 もやし	砂糖 片栗粉	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 ももゼリー (ネクター・もも・もも缶・ 寒天・砂糖)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	402 kcal 79.5 g 11.6 g 6.4 g 0.7 g
30	火	牛乳 バーベキューチキン オクラとキャベツのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 パセリ トマト オクラ	にんにく 玉葱 ズッキーニ キャベツ	砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 フルーツポンチ	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	434 kcal 72.8 g 19.1 g 8.9 g 1.0 g
31	水	牛乳 青椒肉絲 きゅうりのしらす和え 甘夏缶	豚肉 しらす干し	牛乳	ピーマン 人参	生姜 にんにく たまご きゅうり キャベツ 甘夏缶	片栗粉	なたね油	プレーン ヨーグルト	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 kcal 80.6 g 21.5 g 9.6 g 1.5 g

清涼飲料水について

暑くなると、冷たい飲み物が欲しくなります！

しかし、清涼飲料水は想像以上のたくさんの糖分や、食品添加物、甘味料が含まれています。
100mlあたり砂糖約12g（1日の砂糖の目安1～2歳児5g以下・3～5歳児7g以下）

子どもたちにとって今の時期は味覚が形成されるときなので、強い甘味に慣れないように
普段の水分補給に麦茶をおすすめします。ミネラルを含み、水よりも体温を効率よく下げると言われています。

