



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	木	牛乳 鯖の竜田揚げ ブロッコリーの塩ゆで 小松菜のスープ	鯖 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	生姜 ブロッコリー えのきたけ ホールコーン	砂糖 片栗粉	サラダ油	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	596 kcal 80.0 g 28.4 g 20.6 g 1.6 g
2	金	牛乳 鶏肉入り五目うま煮 三色野菜の酢の物	鶏肉 さつま揚げ	牛乳	人参 いんげん トマト	生姜 もやし きゅうり	じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油 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	496 kcal 83.6 g 24.1 g 8.9 g 1.7 g
3	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	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
5	月	牛乳 ビーフシチュー グリーンサラダ もも缶	牛肉	牛乳 わかめ	人参 グリーンピース パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり もも缶	じゃがいも ハヤシルフ	サラダ油 バター オリーブ油	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	587 kcal 95.3 g 21.4 g 15.5 g 2.1 g
6	火	牛乳 ハンバーグ きゅうりとコーンの甘酢 オクラのスープ	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	人参 オクラ	玉葱 きゅうり ホールコーン キャベツ もやし レタス	パン粉 砂糖	サラダ油	牛乳 お菓子	お茶 みかんゼリー (みかんジュース・みかん缶・ 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	478 kcal 67.8 g 18.6 g 16.3 g 2.8 g
7	水	牛乳 メルルーサの唐揚げ はりはりなます トマトスープ	メルルーサ 油揚げ ベーコン	牛乳 ひじき	人参 トマト パセリ	切干大根 きゅうり 玉葱	砂糖	サラダ油	ヨーグルト	お茶 米粉のチヂミ (片栗粉・米粉・鶏ガラ・ ニラ・玉ねぎ・人参・竹輪・ 醤油・酢・ごま・ごま油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 kcal 85.2 g 31.2 g 12.3 g 1.4 g
8	木	牛乳 含め煮 キャベツの小魚とえ きな粉	揚げ 鶏肉 しらす干し きな粉	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	キャベツ	じゃがいも 砂糖	ごま	牛乳 お菓子	ジョア(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	553 kcal 92.7 g 24.0 g 12.3 g 1.2 g
9	金	牛乳 牛肉と豆腐の炒め物 じゃがにらスープ クラッシュゼリー	豆腐 牛肉	牛乳	ねぎ にら 人参	玉葱 もやし ホールコーン	砂糖 じゃがいも	サラダ油	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	604 kcal 97.9 g 27.8 g 12.5 g 1.4 g
10	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	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
13	火	 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	kcal g g g g
14	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	kcal g g g g
17	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	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 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歳児未満児の主食です。★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 おやつのはじめ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。





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		
19	月	牛乳 厚揚げと野菜の炒め 切干大根のスープ もも缶	揚げ 豚肉	牛乳	いんげん 人参 ほうれん草	エリンギ 玉葱 しめじ 切干大根 もやし もも缶	砂糖	サラダ油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 カルピスヨーグルトがけ フレーク (カルピス・ヨーグルト・ コーンフレーク)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 kcal 80.2 g 22.8 g 11.7 g 1.5 g
20	火	牛乳 揚げ鶏のレモン煮 ひじきのサラダ ハイチース	鶏肉	牛乳 ひじき ハイチース	パセリ 人参	レモン キャベツ きゅうり	片栗粉 砂糖	サラダ油	ヨーグルト	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	400 kcal 42.6 g 24.8 g 16.0 g 1.5 g
★ 21	水	牛乳 ビビンバ風まぜごはん 中華スープ パイン缶	豚ひき肉 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし にんにく しめじ パイン缶	米 砂糖	ごま油 白ごま	牛乳 お菓子	お茶 アイスクリーム (2～5歳児) オレンジゼリー (1歳児)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	783 kcal 92.5 g 24.4 g 19.3 g 1.4 g
22	木	牛乳 豆腐とシーチキンの小判焼 ささげのおか和え トマトスープ	シーチキン 豆腐 味噌 かつお節 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 ささげ キャベツ	片栗粉	サラダ油 ごま	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	321 kcal 55.6 g 13.9 g 5.6 g 0.7 g
23	金	牛乳 中華風炒め物 きゅうりのスープ チーズ	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ	人参	キャベツ 玉葱 しいたけ たけのこ きゅうり 生姜		サラダ油 ごま油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 とうもろこし	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 kcal 73.1 g 26.6 g 12.7 g 1.1 g
24	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	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
26	月	牛乳 白身魚のトマトソースがけ ほうれん草のごま和え レタスとベーコンのスープ	メルルーサ ベーコン	牛乳	トマト バジル ほうれん草 パセリ	玉葱 にんにく もやし レタス ホールコーン	小麦粉	サラダ油 バター オリーブ油 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	487 kcal 78.7 g 25.6 g 8.5 g 1.8 g
27	火	牛乳 ちくわの磯辺揚げ そうめんかぼちゃ中華サラダ わかめの味噌汁	竹輪 豆腐 味噌	牛乳 あおのり わかめ	そうめんかぼちゃ 人参 小松菜	きゅうり ホールコーン	小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 アイスクリーム (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	548 kcal 80.1 g 19.7 g 17.3 g 2.8 g
28	水	牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ 甘夏缶	牛肉	牛乳	かぼちゃ トマト ピーマン 人参	なす 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン 甘夏缶	砂糖 カレールウ	サラダ油	牛乳 お菓子	お茶 キャラットゼリー (人参ジュース・ 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	480 kcal 79.6 g 19.6 g 11.5 g 1.9 g
29	木	牛乳 高野豆腐と鶏肉の煮物 ウインナーとキャベツのソテー 梨のゼリー	高野豆腐 鶏肉 ウインナー ソーセージ	牛乳	人参 にら	玉葱 キャベツ ホールコーン	砂糖	サラダ油	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	552 kcal 86.1 g 23.6 g 15.1 g 1.8 g
30	金	牛乳 豚肉のねぎ焼き きゅうりともやしのごま和え	豚肉 たまご	牛乳	ねぎ 人参 トマト	きゅうり しめじ もやし	小麦粉 砂糖	ごま油 ごま	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	511 kcal 80.1 g 24.9 g 11.1 g 1.6 g
31	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	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 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、早朝はまだ涼しさを感じられます。すこし早寝を、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。

