



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 鯖の塩焼(3~5歳児) ホキの塩焼(0~2歳児) 切干大根の磯香和え 玉葱とわかめの味噌汁	鯖 (3~5歳児) ホキ (0~2歳児) 絹ごし豆腐 味噌	牛乳 焼きのり わかめ	小松菜 人参	切干大根 もやし 玉葱 ねぎ			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・パン缶)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 73.6 g 19.1 g 12.5 g 1.9 g
2	火	牛乳 チンジャオロース 豆腐とチンゲン菜のスープ ヨーグルト	豚肉 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 玉葱 たけのこ もやし 干し椎茸	でんぷん	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 ちりめんじゃこおやき (ちりめんじゃこ・ねぎ・竹輪・ 小麦粉・脱脂粉乳・塩・胡椒・ 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	588 kcal 87.7 g 25.7 g 14.4 g 1.6 g
3	水	牛乳 ビーフコロッケ 茹で野菜 鶏五目汁 ハイチーズ	鶏肉 木綿豆腐 味噌	牛乳 ハイチーズ	人参	キャベツ 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	625 kcal 83.9 g 20.4 g 22.0 g 2.2 g
4	木	牛乳 スタミナ丼 セタそうめん汁 セタゼリー	豚肉 中あげ 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 セタゼリー	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	561 kcal 90.0 g 18.9 g 13.7 g 1.9 g
★	5	減量パン 牛乳 フレッシュトマトスパゲティ ミックススープ 煮干し	ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ わかめ 煮干し	人参 ピーマン トマト トマト缶 小松菜	ズッキーニ 玉葱 もやし	減量パン スパゲティ	なたね油 ごま	お茶 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	566 kcal 72.0 g 21.2 g 20.4 g 2.5 g
8	月	牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め 打ち豆汁	豚肉 打ち豆 薄揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン	生姜 キャベツ 玉葱 もやし 大根 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	531 kcal 73.7 g 20.8 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 パン缶	鶏肉 中揚げ 木綿豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 モロコシ豆	生姜 大根 玉葱 ねぎ パン缶	砂糖 じゃがいも		牛乳 お菓子	お茶 トマトゼリー (トマト缶・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	462 kcal 73.0 g 18.5 g 10.1 g 1.5 g
10	水	牛乳 回鍋肉 春雨のスープ	豚肉 デンメンジャン 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 干し椎茸 ねぎ	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	613 kcal 102.4 g 20.3 g 12.4 g 2.0 g
11	木	牛乳 サーモンのフライ きゅうりのあっさり漬け トマトのスープ	サーモンフライ ベーコン	牛乳	トマト 小松菜 人参	きゅうり キャベツ 玉葱 干し椎茸	小麦粉 パン粉	なたね油 ごま油 ごま	牛乳 お菓子	ミルージュ(ヤクルト乳製品) (2~5歳児) お茶 (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	593 kcal 87.3 g 18.8 g 17.9 g 1.2 g
12	金	牛乳 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの梅かか和え 煮干し	鶏肉 中揚げ かつお節 さつまいも	牛乳 煮干し	人参	ごぼう たけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり 玉葱 梅干し	砂糖 じゃがいも	ごま油	お茶 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	550 kcal 82.6 g 25.2 g 12.7 g 1.6 g
★	16	ゆかりご飯 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	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ゆかり	にんにく 生姜 キャベツ 玉葱	でんぷん じゃがいも 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	459 kcal 62.1 g 17.8 g 14.7 g 1.9 g

※ 注意 ※

- ① 栄養価は、4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 ★がついている日は、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。





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 シューアイス(3～5歳児)	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 キャバツ 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 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 kcal 77.2 g 19.3 g 17.4 g 2.1 g
18	木	牛乳 揚げとナスのコロコロマーボー もやしとツナのナムル	中揚げ 豚ひき肉 味噌 テンメンジャン ツナ	牛乳	人参 小松菜	なす 生姜 にんにく 玉葱 ねぎ もやし	砂糖 でんぷん	なたね油 ごま油 ごま	お茶 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	557 kcal 75.5 g 20.2 g 18.5 g 1.3 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 スイカゼリー(1～5歳児)	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 スイカゼリー	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	567 kcal 82.6 g 17.0 g 18.5 g 2.0 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 ぶどうゼリー(1～5歳児)	さけ	牛乳 バルメザンチーズ	パセリ 小松菜 人参 かぼちゃ	キャバツ	パン粉 ぶどうゼリー	バター ごま	お茶 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	ウィンナー ソーセージ たまご 豆腐	牛乳 わかめ	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	牛乳 お菓子	お茶 アイスクリーム (3～5歳児) りんごゼリー (1～2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	 手作りお弁当の日 							お菓子	お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	93 kcal 15.6 g 1.5 g 2.7 g 0.2 g
25	木	 手作りお弁当の日 							お菓子	お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	93 kcal 15.6 g 1.5 g 2.7 g 0.2 g
26	金	牛乳 タンダーリーチキン もやしと青菜のゆかり和え 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 キャバツ ホールコーン	砂糖	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
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 パイン缶	鶏ひき肉	牛乳	かぼちゃ ほうれん草 人参	生姜 もやし にんにく パイン缶	砂糖 かたくり粉	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 ももゼリー (ネクター・もも汁・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 オクラとキャバツのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 パセリ	にんにく 玉葱 ズッキーニ オクラ キャバツ	砂糖	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	434 kcal 72.8 g 19.1 g 8.9 g 1.0 g
31	水	牛乳 チンジャオロースー きゅうりのちりめんじゃこ和え 甘夏缶	豚肉 ちりめんじゃこ	牛乳	ピーマン 人参	生姜 にんにく もやし たけのこ きゅうり キャバツ 甘夏缶	かたくり粉	なたね油	お茶 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。

