



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(3～5歳児) ホキの竜田揚げ(0～2歳児) ブロッコリーのゆかり和え 小松菜のスープ	鯖 (3～5歳児) ホキ (0～2歳児) 薄揚げ	牛乳	ゆかり 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 煮干し	鶏肉 さつま揚げ	牛乳 煮干し	人参 いんげん	生姜 もやし きゅうり	じゃがいも 糸こんにゃく 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
5	月	牛乳 ビーフンチュー 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 パジル	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり もも缶	じゃがいも ハヤシルーフ	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 絹ごし豆腐 ロースハム	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 サーモンフライ はりはりなます ハイチーズ	サーモン 薄揚げ	牛乳 ひじき ハイチーズ	人参	切干大根 きゅうり	小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油	お茶 プレーン 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 キャベツの小魚和え きな粉	中揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ 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) 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	553 kcal 92.7 g 24.0 g 12.3 g 1.2 g
9	金	牛乳 牛肉と豆腐のオイスター炒め じゃがにらスープ 煮干し	木綿豆腐 牛肉 煮干し	牛乳	ねぎ にら 人参	玉葱 もやし	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
13	火	 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	kcal g g g g
14	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	kcal g g g g
19	月	牛乳 厚揚げと野菜の炒め 切干大根の味噌汁 もも缶	中揚げ 豚肉 味噌	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

※ 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		
20	火	牛乳 揚げ鶏のレモン煮 ひじきのサラダ	鶏肉 ロースハム	牛乳 ひじき	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	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	400 kcal 42.6 g 24.8 g 16.0 g 1.5 g
21	水	牛乳 中華炒め物 きゅうりのスープ ハイチーズ	豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 ハイチーズ	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 アイスクリーム (2～5歳児) お菓子(1歳児)	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
22	木	牛乳 豆腐とシーチキンの小判焼 ささげのおかか和え	シーチキン 木綿豆腐 みそ かつお節	牛乳	人参	玉葱 ささげ キャベツ	片栗粉 パン粉	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	321 kcal 55.6 g 13.9 g 5.6 g 0.7 g
23	金	牛乳 白身魚のトマトソースがけ ほうれん草のごま和え レタスとハムのスープ	メルルーサ ロースハム	牛乳	トマト パセリ 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
★ 26	月	牛乳 ビビンバ風まぜごはん 中華スープ アイスクリーム(3～5歳児) オレンジゼリー(1・2歳児)	豚ひき肉 味噌 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし にんにく しめじ	米 砂糖	ごま油 白ごま アイスクリーム (3～5歳児) ゼリー (1・2歳児)	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	783 kcal 92.5 g 24.4 g 19.3 g 1.4 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 ツナ 絹ごし豆腐 味噌	牛乳 青のり わかめ	そうめんかぼちゃ 人参 小松菜	きゅうり	小麦粉 砂糖	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	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 ロースハム	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 キャロットゼリー (人参ジュース・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 パイン缶	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 パイン缶	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	牛乳	ねぎ 人参	きゅうり しめじ もやし	小麦粉 砂糖	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	511 kcal 80.1 g 24.9 g 11.1 g 1.6 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かけたり、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。

