

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	若布ごはん 味噌汁 はんぺんのはさみ揚げ 切干大根の煮付け 胡瓜の塩昆布和え 果物 (みかん缶)	牛乳 菓子 クリームロール 牛乳	牛乳・味噌・煮干し・削り節・はんぺん・プロセスチーズ・鶏卵・油揚げ	菓子・精白米・釜焼きふ・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・ごま油・クリームパン	たまねぎ・こまつな・切干しだいこん・にんじん・きゅうり・塩昆布・みかん缶詰
2 火	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ひじきの炒り煮 茹でキャベツ 果物 (バナナ)	ヨーグルト 麦茶 納豆チャーハン 麦茶	ヨーグルト・味噌・煮干し・削り節・ふたロース・さつま揚げ・納豆	精白米・じゃがいも・調合油・糸こんにゃく・三温糖・マヨネーズ・ごま油	えのきたけ・ほうれんそう・しょうが・乾ひじき・にんじん・キャベツ・バナナ・こねぎ
3 水	バターロール 白菜スープ 鶏肉のラビゴットソース マカロニソテー 南瓜の甘煮 ピーチゼリー	バナナ 麦茶 焼きそば 牛乳	なると・若鶏もも皮なし・ふたロース・牛乳	ロールパン・いりごま・片栗粉・調合油・三温糖・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・ゼリー・蒸し中華めん	バナナ・はくさい・長ねぎ・しょうが・トマト・きゅうり・黄ピーマン・たまねぎ・青ピーマン・冷凍くりかぼちゃ・キャベツ・にんじん
4 木	ご飯 若布スープ ホイコーロー風 胡瓜の甘酢 蒸し野菜 果物 (メロン)	ジュース 菓子 どうもろこし 牛乳	ふたロース・生揚げ・味噌・牛乳	菓子・精白米・いりごま・調合油・三温糖・ごま油・じゃがいも	りんごジュース・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・炒め青ピーマン・きゅうり・メロン・スイートコーン
5 金	散らし寿司 キラキラスープ 鮭のみそ照り焼き マロニーの金平 天の川ゼリー	牛乳 菓子 マドレーヌ 牛乳	牛乳・鶏卵・でんぷ・削り節・さけ・味噌	菓子・精白米・三温糖・そうめん・ごま油・ゼリー・薄力粉・有塩バター	かんぴょう・乾しいたけ・にんじん・焼きのり・オクラ・マロニー・ごぼう・青ピーマン・レモン果汁
6 土	オープンサンド コーンスープ 南瓜のサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ・ヨーグルト	菓子・食パン・マヨネーズ・片栗粉・精白米	冷凍コーン・たまねぎ・にんじん・冷凍くりかぼちゃ
8 月	ふりかけご飯 味噌汁 お好み焼き風厚焼き卵 ジャーマンポテト 茹で人参 果物 (バナナ)	牛乳 菓子 チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳・生揚げ・味噌・削り節・煮干し・サラダ竹輪・鶏卵・ウインナーソーセージ・プロセスチーズ	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・薄力粉・三温糖	たまねぎ・みずな・キャベツ・あおのり・パセリ・にんじん・バナナ
9 火	カレーライス 味噌汁 花畑サラダ 果物 (すいか)	ヨーグルト 麦茶 わかめおにぎり 麦茶	ヨーグルト・ふたロース・油揚げ・味噌・煮干し・削り節	精白米・じゃがいも・調合油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・すいか
10 水	牛乳パン 野菜スープ チキンナゲット ハンサンスー どうもろこし ヨーグルト	バナナ 麦茶 冷やしきつねうどん 麦茶	鶏ひき肉・押し豆腐・鶏卵・ロースハム・ヨーグルト・油揚げ・削り節	ロールパン・片栗粉・調合油・はるさめ・ごま油・三温糖・ゆでうどん	バナナ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・りょくとうもやし・乾しいたけ・にんにく・しょうが・きゅうり・スイートコーン・にんじん・塩わかめ・長ねぎ
11 木	ご飯 味噌汁 鯖の甘辛煮 野菜ソテー 胡瓜の即席漬け オレンジゼリー	ジュース 菓子 岩石揚げ 牛乳	木綿豆腐・味噌・削り節・煮干し・さば・大豆水煮缶詰・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合油・ゼリー・さつまいも・薄力粉	りんごジュース・えのきたけ・こまつな・しょうが・キャベツ・りょくとうもやし・青ピーマン・にんじん・きゅうり・乾ひじき
12 金	親子丼 冬瓜の味噌汁 ツナサラダ 果物 (桃缶)	牛乳 菓子 人参クッキー 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・鶏卵・油揚げ・味噌・削り節・煮干し・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ほうれんそう・とうがん・塩わかめ・キャベツ・きゅうり・白桃缶
13 土	冷や麦 南瓜の天ぷら がんもどきの含め煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 シャムサンド 牛乳	牛乳・削り節・がんもどき・ヨーグルト	菓子・そうめん・天ぷら粉・調合油・三温糖・食パン	ほうれんそう・長ねぎ・くりかぼちゃ・いちごジャム
16 火	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン チャプチェ 茹でキャベツ 果物 (メロン)	ヨーグルト 麦茶 ツナトマトスパゲティ ジュース	ヨーグルト・油揚げ・味噌・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・プレーンヨーグルト・ふたロース・まぐろ油漬缶詰	精白米・三温糖・ごま油・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油	たまねぎ・みずな・トマトケチャップ・にんにく・しょうが・マロニー・赤ピーマン・黄ピーマン・りょくとうもやし・キャベツ・メロン・にんじん・ホールトマト・りんごジュース

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	490	19.2	14.6	214	1.9	147	0.28	0.34	28	4.4	2.1
3歳以上児	582	23.2	18.4	203	2.3	162	0.38	0.35	33	5.7	2.6

\* おやつの上段は乳児の午前のおやつです。  
 \* 食材の仕入れなどの都合により献立を変更することがあります。  
 \* 乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。  
 ★は今月の新メニューです。

園長	栄養士	保護者

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 水	プリオッシュ コンスープ 鮭のパン粉焼き スッキーニのスパゲティソテー 粉吹き芋 ヨーグルト	バナナ 麦茶 鶏ごぼろ飯 麦茶	さけ・ベーコン・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	ロールパン・片栗粉・パン粉・オリーブ油・マカロニ・スパゲティ・調合油・じゃがいも・精白米・三温糖	バナナ・冷凍コーン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・にんにく・パセリ・スッキーニ・赤ピーマン・ごぼろ
18 木	お赤飯 冬瓜スープ 鶏肉の唐揚げ ほうれん草とベーコンのソテー 五目豆・スティック胡瓜 果物(メロン)	ジュース 菓子 メロンのショートケーキ 麦茶	ささげ・ぶたロース・若鶏もも皮なし・ベーコン・大豆水 煮缶詰・さつま揚げ	菓子・精白米・ごま塩・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ゼリー・ショートケーキ	りんごジュース・とうがんと・にんじん・さやえんどう・しょうが・にんにく・ほうれん草・たまねぎ・乾しいたけ・まこんぶ・きゅうり・メロン
19 金	青菜御飯 味噌汁 千草焼き ★切干大根のカレー金平 きゅうりのあえもの 果物(バナナ)	牛乳 菓子 ピザトースト 牛乳	牛乳・味噌・煮干し・削り節・鶏卵・鶏ひき肉・ベーコン・プロセスチーズ	菓子・精白米・調合油・三温糖・いりごま・ごま油・食パン	えのきたけ・たまねぎ・塩わかめ・乾しいたけ・にんじん・切りみつば・切干しだいこん・エリンギ・青ピーマン・きゅうり・バナナ・トマトケチャップ
20 土	五目うどん 南瓜の味噌そぼろあん フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・油揚げ・なると・削り節・鶏ひき肉・味噌・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・三温糖・調合油・片栗粉・精白米	ほうれん草・長ねぎ・乾しいたけ・冷凍くりかぼちゃ・みかん缶詰
22 月	ごま塩ご飯 味噌汁 かじきのてりやき 海苔和え 煮豆 果物(バナナ)	牛乳 菓子 冷やし中華 麦茶	牛乳・生揚げ・味噌・煮干し・削り節・めかじき・うずら豆・ロースハム	菓子・精白米・ごま塩・三温糖・生中華めん・いりごま・ごま油	りょくとうもやし・長ねぎ・ほうれん草・えのきたけ・にんじん・焼きのり・バナナ・きゅうり
23 火	フルコギ丼 豆腐とトマトのスープ 鶏肉の胡麻サラダ 果物(すいか)	ヨーグルト 麦茶 水ようかん 菓子 麦茶	ヨーグルト・ぶたロース・木綿豆腐・ベーコン・若鶏もも・こしあん	精白米・三温糖・ごま油・すりごま・調合油・菓子	たまねぎ・にんじん・ごぼろ・にら・にんにく・トマト・セロリー・きゅうり・キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・すいか・寒天
24 水	オープンサンド スクランブルエッグ 春雨スープ ホークビーンズ ヨーグルト	バナナ 麦茶 ドーナッツ 麦茶	プロセスチーズ・鶏卵・牛乳・大豆水煮缶詰・ぶたロース・ヨーグルト	ロールパン・マヨネーズ・はるさめ・じゃがいも・調合油・三温糖・薄力粉・有塩バター	バナナ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・トマトケチャップ・ホールトマト・レモン果汁
25 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛たれ 切り昆布煮 蒸し野菜(南瓜) 果物(桃缶)	ジュース 菓子 豚肉の生姜ご飯 麦茶	味噌・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・油揚げ・ぶたロース	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖	りんごジュース・えのきたけ・たまねぎ・こまつな・しょうが・きざみこんぶ・にんじん・さやいんげん・くりかぼちゃ・白桃缶・こねぎ
26 金	ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズやき なすの味噌炒め 人参の甘煮 果物(バナナ)	牛乳 菓子 スイートポテト アイスクリーム (2,3,4,5才のみ) 麦茶	牛乳・木綿豆腐・削り節・さけ・ぶたロース・味噌・生クリーム・卵黄	菓子・精白米・マヨネーズ・調合油・三温糖・さつまいも・有塩バター・いりごま	えのきたけ・ほうれん草・長ねぎ・まこんぶ・パセリ・なす・たまねぎ・赤ピーマン・にんじん・バナナ
27 土	麻婆丼 白菜スープ 若布サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 塩昆布とごまのおにぎり 麦茶	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・味噌・なると・ヨーグルト	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・いりごま	長ねぎ・しょうが・にんにく・はくさい・塩わかめ・キャベツ・きゅうり・塩昆布
29 月	ふりかけご飯 味噌汁 コーンフ레이크焼き スッキーニ炒め キャベツのおかかあえ 果物(すいか)	牛乳 菓子 じゃが天 牛乳	牛乳・絹ごし豆腐・味噌・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・エッグケア・ベーコン	菓子・精白米・コーンフ레이크・調合油・三温糖・いりごま・じゃがいも・天ぷら粉	なめこ・長ねぎ・にんにく・しょうが・スッキーニ・にんじん・キャベツ・すいか
30 火	ご飯 味噌汁 タラのステーキソースかけ いんげんの胡麻和え 揚げナス 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 りんごケーキ 牛乳	ヨーグルト・生揚げ・味噌・削り節・煮干し・たら・鶏卵・牛乳	精白米・薄力粉・調合油・三温糖・すりごま・有塩バター	えのきたけ・ほうれん草・たまねぎ・さやいんげん・にんじん・なす・バナナ・りんご缶詰
31 水	牛乳パン キャベツのスープ 真珠蒸し つるむらさきとベーコンのソテー 茹で人参 ピーチゼリー	バナナ 麦茶 ジャージャー麺 麦茶	鶏ひき肉・ベーコン・ぶたひき肉・味噌	ロールパン・有塩バター・片栗粉・調合油・ゼリー・生中華めん・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・長ねぎ・しょうが・つるむらさき・きゅうり

★ 今月のおすすめメニュー ★

「鶏肉のラビゴットソース」＜大人2人、子ども2人分＞

＜材料＞大人2人、子ども2人

鶏もも肉…50g×6枚

☆酒…3g

☆生姜…6g

・トマト…60g

・玉葱…30g

・きゅうり…60g

・黄ピーマン…22g

★酢…18g

★油…18g

★砂糖…1.2g

★塩…0.6g

＜作り方＞

1、生姜はおろし汁にする。

2、鶏肉を生姜、酒に漬けておく。

3、トマトを湯むきにする。

4、★印を合わせ、調味液を作る。

5、野菜を5mm角位に切りさっと茹で、調味液と合わせる。

6、鶏肉を両面焼き、5のソースをかける。

夏野菜たっぷり、鮮やかな色と爽やかな酸味が食欲をそそる、夏バテ予防にぴったりな一品です。