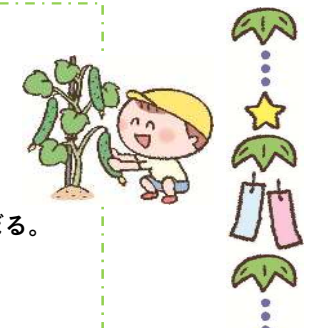




|    |    | 給食材料名   |       |                |                        | 栄養給与量                        |  |   |  |                 |              |           |           |                 |              |           |           |
|----|----|---|-------|----------------|------------------------|------------------------------|--|---|--|-----------------|--------------|-----------|-----------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 日  | 曜日 | 献立名   | 3歳未満児 |                | おやつ                    | 魚・肉・卵・牛乳乳製品<br>大豆・大豆製品       | からだの調子を整える<br>緑黄色野菜その他の野菜・果物・藻類                        | 主に力や熱になる<br>穀類・芋類・油脂類・種実類<br>砂糖類・油脂多い食品       | その他<br>調味料<br>その他                        | 3歳未満児           |              |           |           | 3歳以上児           |              |           |           |
|    |    |   | 主食    | おやつ            |                        |                              |  |   |  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 塩分<br>(g) | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 塩分<br>(g) |
| 1  | 水  | 冷やし中華 プロックリー塩昆布和え チキンナゲット<br>そら豆 オレンジ 麦茶          | ごはん   | 麦茶<br>せんべい     | 牛乳<br>ふかしもち            | 鶏肉 ※チキンナゲット<br>牛乳            | きゅうり もやし トマト コーン<br>プロックリー 塩昆布 そら豆 オレンジ                | 米 ※豆類 砂糖 ごま油 油<br>さつまいも せんべい                  | 塩 醤油 酢 麦茶                                | 484             | 15.1         | 9.7       | 1.2       | 419             | 16.8         | 11.8      | 1.7       |
| 2  | 木  | 塩肉じゃが ほうれん草としらすのごま和え<br>もずくスープ トマト 麦茶             | ごはん   | 麦茶<br>ヨーグルト    | 野菜ジュース<br>塩昆布蒸しパン      | 鶏肉 しらす 豆腐<br>ヨーグルト           | 人参 玉ねぎ バセリ ほうれん草 もずく<br>ねぎ トマト 野菜ジュース 塩昆布              | 米 じゃがいも バター ごま 砂糖<br>米粉                       | コンソメ 塩 醤油 中華だし<br>ベーキングパウダー 麦茶           | 487             | 19.6         | 6.6       | 2.2       | 326             | 17.1         | 6.9       | 2.2       |
| 3  | 金  | ヒレカツ ひじきサラダ なすの味噌汁<br>スイカ 麦茶                      | ごはん   | 麦茶<br>せんべい     | 牛乳 いちご<br>スティックケーキ     | 豚肉 チーズ 味噌 牛乳                 | ひじき 人参 きゅうり コーン なす<br>ねぎ わかめ スイカ                       | 米 米粉 米粉パン 油 ※マヨネーズ<br>※いちごスティックケーキ せんべい       | 塩 醤油 かつおだし<br>ソース 麦茶                     | 630             | 22.1         | 21.6      | 1.6       | 540             | 26.0         | 25.0      | 1.9       |
| 4  | 土  | 焼き鮭 プロックリーおかか和え 豆腐の味噌汁<br>ゼリー 麦茶                  | ごはん   | 麦茶<br>ビスケット    | 牛乳<br>せんべい             | 鮭 かつおぶし 豆腐<br>味噌 牛乳          | プロックリー コーン わかめ ねぎ                                      | 米 ゼリー 油 ごま せんべい<br>ビスケット                      | 塩 醤油 かつおだし<br>麦茶                         | 499             | 26.2         | 11.9      | 1.8       | 383             | 28.7         | 13.5      | 1.8       |
| 5  | 日  | お休み   |       |                |                        |                              |  |   |  |                 |              |           |           |                 |              |           |           |
| 6  | 月  | ポロネーゼ ボイルウインナー きゅうり塩昆布和え<br>コンソメスープ 麦茶            | ごはん   | 麦茶<br>せんべい     | 牛乳<br>クリームパン           | 豚肉 ウインナー<br>※かまぼこ 牛乳         | 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 きゅうり<br>塩昆布                            | 米 ※豆類 砂糖 油 クリームパン<br>せんべい                     | ケチャップ みりん<br>コンソメ 塩 麦茶                   | 532             | 18.0         | 15.6      | 2.5       | 379             | 15.6         | 16.5      | 2.5       |
| 7  | 火  | 鶏のから揚げ ポテトサラダ 星形オクラのスープ<br>天の川ゼリー 麦茶              | ごはん   | 野菜ジュース<br>せんべい | 牛乳<br>七夕クレープ           | 鶏肉 ※かまぼこ 牛乳                  | 生姜 人参 きゅうり オクラ 玉ねぎ<br>野菜ジュース                           | 米 片栗粉 油 じゃがいも ※マヨネーズ 春雨<br>ごま油 ゼリー ※クレープ せんべい | 醤油 酒 塩<br>中華だし 麦茶                        | 645             | 19.2         | 21.3      | 2.1       | 495             | 14.8         | 28.4      | 1.9       |
| 8  | 水  | カレーうどん チキンナゲット<br>プロックリーカリフラワーサラダ メロン 麦茶          | ごはん   | 麦茶<br>ヨーグルト    | 麦茶<br>わかめおにぎり          | 鶏肉 ※チキンナゲット<br>ヨーグルト         | ねぎ 人参 玉ねぎ プロックリー<br>カリフラワー メロン わかめ                     | 米 米粉うどん 油 ※マヨネーズ                              | カレーウ 醤油 めんつゆ<br>かつおだし 麦茶                 | 549             | 16.6         | 11.2      | 1.5       | 484             | 143.0        | 15.4      | 2.4       |
| 9  | 木  | 鮭の竜田揚げ きゅうりの酢の物 ごまプロックリー<br>豚汁 麦茶                 | ごはん   | 麦茶<br>せんべい     | 牛乳<br>米粉ジャムサンド         | 鮭 豚肉 味噌 牛乳                   | きゅうり わかめ プロックリー 人参<br>大根 ねぎ ごぼう                        | 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま<br>米粉パン ジャム せんべい            | 塩 酢 醤油<br>かつおだし 麦茶                       | 647             | 25.5         | 16.8      | 2.2       | 595             | 29.1         | 23.6      | 2.3       |
| 10 | 金  | 野菜旨煮 ピーマンのお浸し わかめの味噌汁<br>納豆 麦茶                    | ごはん   | 麦茶<br>せんべい     | 牛乳<br>スイートポテト          | 鶏肉 かつおぶし 味噌<br>納豆 牛乳         | 人参 ごぼう れんこん しいたけ ピーマン<br>赤パプリカ コーン わかめ 玉ねぎ             | 米 しらたき 油 砂糖<br>※スイートポテト せんべい                  | 醤油 みりん<br>かつおだし 麦茶                       | 555             | 22.5         | 16.6      | 1.9       | 479             | 25.4         | 21.3      | 1.9       |
| 11 | 土  | ハンバーグ プロックリー塩昆布和え わかめスープ<br>ゼリー 麦茶                | ごはん   | 麦茶<br>ビスケット    | 牛乳<br>せんべい             | ※ハンバーグ 豆腐<br>牛乳              | プロックリー コーン 塩昆布 わかめ<br>ねぎ                               | 米 ゼリー せんべい ビスケット                              | 中華だし 塩 麦茶                                | 522             | 17.3         | 13.0      | 1.3       | 389             | 17.1         | 14.1      | 1.3       |
| 12 | 日  | お休み   |       |                |                        |                              |  |   |  |                 |              |           |           |                 |              |           |           |
| 13 | 月  | 焼きうどん 茎わかめサラダ すまし汁<br>ヨーグルト 麦茶                    | ごはん   | 麦茶<br>クッキー     | 牛乳<br>せんべい             | 豚肉 ※かまぼこ<br>ヨーグルト 牛乳         | キャベツ もやし 人参 ピーマン<br>茎わかめ ごぼう きゅうり 玉ねぎ                  | 米 うどん 油 ※マヨネーズ ごま<br>ごま油 クッキー せんべい            | めんつゆ 塩 醤油<br>コンソメ 麦茶                     | 580             | 19.0         | 17.3      | 1.3       | 447             | 20.0         | 17.7      | 1.5       |
| 14 | 火  | 夏野菜と鶏肉のトマト風味 れんこんのきんぴら<br>プロックリー塩昆布和え グレープフルーツ 麦茶 | ごはん   | 麦茶<br>スライスチーズ  | 麦茶<br>コロコロゼリー          | 鶏肉 チーズ                       | なす ピーマン 玉ねぎ トマト缶 れんこん 人参<br>プロックリー 塩昆布 グレープフルーツ みかん缶   | 米 油 砂糖 しらたき ごま ゼリー                            | コンソメ ケチャップ 塩<br>醤油 みりん 麦茶                | 447             | 18.9         | 5.3       | 1.4       | 256             | 13.5         | 4.8       | 1.3       |
| 15 | 水  | 豚肉のもやし炒め 小松菜と油揚げのごま和え<br>なめこ汁 トマト 麦茶              | ごはん   | 麦茶<br>せんべい     | 麦茶<br>ヨーグルト和え          | 豚肉 油揚げ 豆腐<br>味噌 ヨーグルト 牛乳     | もやし にら レモン汁 小松菜 コーン なめこ ねぎ<br>トマト みかん缶 バナナ バイン缶 プルーベリー | 米 砂糖 ごま油 油 ごま<br>せんべい                         | 塩 中華だし 醤油<br>かつおだし 麦茶                    | 531             | 24.0         | 16.1      | 2.0       | 301             | 19.6         | 12.7      | 1.8       |
| 16 | 木  | さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し けんちん汁<br>スイカ 麦茶                  | ごはん   | 野菜ジュース<br>せんべい | 牛乳<br>米粉ツナサンド          | さば 味噌 かつおぶし<br>鶏肉 牛乳 ツナ      | 生姜 ほうれん草 人参 ごぼう 大根<br>ねぎ スイカ 野菜ジュース                    | 米 砂糖 里芋 米粉パン<br>※マヨネーズ せんべい                   | 醤油 酒 みりん めんつゆ<br>かつおだし 麦茶                | 677             | 26.9         | 20.3      | 2.5       | 539             | 27.3         | 23.9      | 2.1       |
| 17 | 金  | スティック春巻き 切り干し大根煮 わかめスープ<br>オレンジ 麦茶                | ごはん   | 麦茶<br>せんべい     | 牛乳<br>もものタルト           | ウインナー ちくわ 牛乳                 | 人参 いんげん 切り干し大根 わかめ<br>ねぎ えのきたけ オレンジ                    | 米 春巻きの皮 フライドポテト 米粉<br>油 砂糖 ※もものタルト せんべい       | ケチャップ 醤油 みりん<br>中華だし 塩 麦茶                | 613             | 15.6         | 20.7      | 1.1       | 530             | 17.5         | 25.0      | 1.2       |
| 18 | 土  | 鮭のムニエル かぼちゃ煮 豆腐の味噌汁<br>ヨーグルト 麦茶                   | ごはん   | 麦茶<br>ビスケット    | 牛乳<br>せんべい             | 鮭 豆腐 味噌<br>ヨーグルト 牛乳          | かぼちゃ わかめ ねぎ  | 米 米粉 油 砂糖 せんべい<br>ビスケット                       | 塩 醤油 みりん<br>かつおだし 麦茶                     | 601             | 30.2         | 12.3      | 2.3       | 468             | 30.0         | 13.4      | 2.3       |
| 19 | 日  | お休み   |       |                |                        |                              |  |   |  |                 |              |           |           |                 |              |           |           |
| 20 | 月  | お休み   |       |                |                        |                              |  |   |  |                 |              |           |           |                 |              |           |           |
| 21 | 火  | ピピンバ フライドポテト きのコスープ<br>トマト 麦茶                     | ごはん   | 牛乳<br>せんべい     | 麦茶 キューカンバー<br>サンド      | 豚肉 味噌 ※なると<br>牛乳             | 生姜 もやし ほうれん草 人参 えのきたけ<br>しいたけ ねぎ トマト きゅうり              | 米 砂糖 ごま油 フライドポテト 油 米粉パン<br>バター ※マヨネーズ せんべい    | 醤油 みりん 塩<br>中華だし 麦茶                      | 528             | 16.0         | 21.0      | 2.0       | 336             | 17.1         | 14.2      | 1.9       |
| 22 | 水  | 豆腐中華煮 チキンナゲット<br>きゅうりとツナのマヨネーズ和え メロン 麦茶           | ごはん   | 麦茶<br>せんべい     | 牛乳<br>米粉のどら焼き          | 豆腐 ※なると ※チキンナゲット<br>豚肉 ツナ 牛乳 | 人参 白菜 たけのこ チンゲンサイ<br>きゅうり メロン                          | 米 砂糖 ごま油 油 ※マヨネーズ<br>米粉 こしあん せんべい             | 醤油 中華だし 塩<br>ベーキングパウダー 麦茶                | 608             | 20.7         | 18.4      | 1.5       | 549             | 24.1         | 20.9      | 1.6       |
| 23 | 木  | 夏野菜カレー ごぼうサラダ ボイルウインナー<br>オレンジ 麦茶                 | ごはん   | 麦茶<br>スイカ      | 野菜ジュース チーズ<br>クラッカーサンド | 鶏肉 ウインナー<br>チーズ              | かぼちゃ なす 赤パプリカ 人参 玉ねぎ ごぼう<br>きゅうり コーン オレンジ 野菜ジュース スイカ   | 米 油 ※マヨネーズ ごま<br>クラッカー                        | カレーウ<br>ケチャップ 塩 麦茶                       | 637             | 20.8         | 21.8      | 3.0       | 446             | 15.4         | 21.3      | 2.9       |
| 24 | 金  | 豚肉のしょうが焼き かぼちゃ煮 厚揚げの味噌汁<br>グレープフルーツ 麦茶            | ごはん   | 麦茶<br>ロールクッキー  | 牛乳<br>せんべい             | 豚肉 厚揚げ 味噌 牛乳                 | 生姜 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ わかめ<br>グレープフルーツ                         | 米 油 砂糖 せんべい<br>※ロールクッキー                       | 酒 醤油 みりん<br>かつおだし 麦茶                     | 565             | 22.9         | 16.7      | 1.6       | 508             | 23.7         | 20.9      | 1.5       |
| 25 | 土  | ハンバーグ プロックリーおかか和え わかめスープ<br>ゼリー 麦茶                | ごはん   | 麦茶<br>ビスケット    | 牛乳<br>せんべい             | ※ハンバーグ 豆腐<br>かつおぶし 牛乳        | プロックリー コーン わかめ ねぎ                                      | 米 ごま ゼリー せんべい<br>ビスケット                        | 中華だし 醤油 塩<br>麦茶                          | 513             | 18.5         | 12.9      | 1.3       | 380             | 18.3         | 14.0      | 1.3       |
| 26 | 日  | お休み   |       |                |                        |                              |  |   |  |                 |              |           |           |                 |              |           |           |
| 27 | 月  | チンジャオロース 納豆サラダ 玉ねぎの味噌汁<br>トマト 麦茶                  | ごはん   | 麦茶<br>スライスチーズ  | 牛乳<br>せんべい             | 豚肉 納豆 ツナ<br>チーズ 味噌 牛乳        | 生姜 ピーマン たけのこ 人参 きゅうり<br>わかめ 玉ねぎ トマト                    | 米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油<br>片栗粉 せんべい                  | 酒 醤油 塩<br>かつおだし 麦茶                       | 502             | 15.8         | 16.0      | 1.4       | 409             | 18.8         | 19.3      | 1.4       |
| 28 | 火  | 麻婆豆腐 中華サラダ 揚げ餃子 スイカ 麦茶                            | ごはん   | 麦茶<br>ヨーグルト    | 麦茶<br>麩ラスク             | 豆腐 豚肉 味噌 餃子<br>牛乳 きな粉 ヨーグルト  | ねぎ 人参 にら もやし ニンニク<br>きゅうり スイカ                          | 米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨<br>麩 バター                    | 醤油 塩 酢 麦茶                                | 574             | 19.0         | 16.6      | 1.7       | 446             | 17.8         | 19.8      | 1.9       |
| 29 | 水  | 厚揚げあんかけ きゅうりとコーンとみかんのサラダ<br>大根の味噌汁 オレンジ 麦茶        | ごはん   | 牛乳<br>せんべい     | 麦茶<br>ツナおにぎり           | 厚揚げ 鶏肉 味噌<br>ツナ 牛乳           | 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ みかん缶 コーン<br>きゅうり 大根 ねぎ わかめ オレンジ       | 米 砂糖 油 片栗粉 せんべい                               | 醤油 みりん 酒 めんつゆ 塩<br>※かんきつフレッシュング かつおだし 麦茶 | 587             | 19.6         | 12.6      | 2.3       | 379             | 15.7         | 10.0      | 2.3       |
| 30 | 木  | 豚肉の甘辛炒め煮 ほうれん草のごま和え<br>豆腐の味噌汁 トマト 麦茶              | ごはん   | 麦茶<br>せんべい     | 牛乳<br>粉ふきもち            | 豚肉 油揚げ 豆腐<br>味噌 牛乳           | 玉ねぎ ほうれん草 コーン ねぎ<br>わかめ トマト 青のり                        | 米 砂糖 油 ごま じゃがいも<br>せんべい                       | 醤油 酒 かつおだし<br>塩 麦茶                       | 499             | 25.7         | 12.9      | 2.3       | 372             | 25.5         | 14.9      | 2.2       |
| 31 | 金  | すき焼き風煮 白菜ごまヨサダ ジャーマンポテト<br>グレープフルーツ 麦茶            | ごはん   | 麦茶<br>ヨーグルト    | 牛乳<br>レモンマフィン          | 豚肉 豆腐 ウインナー<br>牛乳 ヨーグルト      | 玉ねぎ 白菜 人参 しいたけ<br>きゅうり コーン グレープフルーツ                    | 米 しらたき 砂糖 ※マヨネーズ<br>ごま じゃがいも ※レモンマフィン         | 醤油 みりん 塩<br>コンソメ 麦茶                      | 574             | 21.5         | 17.8      | 1.7       | 480             | 23.1         | 21.8      | 2.0       |

食材の仕入れ状況により、献立が変更になることがあります。※印は、アレルギー対応食材です。(乳、卵、小麦粉不使用)

**暑い夏にさっぱり☆きゅうりの酢の物の作り方**  
 (材料) 2人分  
 ・きゅうり 1本 ・乾燥わかめ 1g ・塩適量  
 ・醤油 大さじ1 ・砂糖 大さじ1 ・酢 大さじ1  
 (作り方)  
 ①きゅうりは半月切りにし、塩もみして水気をしぼる。  
 ②わかめを水で戻し、きゅうりと合わせる。  
 ③調味料を全て入れ、よく和えたらできあがり。



**7月10日は納豆の日**  
 納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

**パッケージの栄養バランス!**

- 体をつくる基となるタンパク質
- 貧血を予防する鉄分
- 骨や歯の形成を助けるカルシウム
- 腸内環境を整える食物繊維

ほかに、ビタミン群やマグネシウムなど体にイイ栄養素が豊富に含まれているよ!



| 目標平均      | 3歳未満児           |              |             |            | 3歳以上児           |              |             |            |
|-----------|-----------------|--------------|-------------|------------|-----------------|--------------|-------------|------------|
|           | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)   | 塩分<br>(g)  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)   | 塩分<br>(g)  |
|           | 475             | 17.8         | 13.2        | 1.5        | 330             | 17.6         | 15.2        | 1.8        |
|           | <b>561</b>      | <b>20.7</b>  | <b>15.5</b> | <b>1.8</b> | <b>436</b>      | <b>25.4</b>  | <b>17.4</b> | <b>1.9</b> |
| お弁当ご飯140g |                 |              |             |            |                 |              |             |            |
|           | 235             | 3.5          | 0.4         | 0.0        |                 |              |             |            |
| 合計        | <b>671</b>      | <b>28.9</b>  | <b>17.8</b> | <b>1.9</b> |                 |              |             |            |

