



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
13月27	ごまご飯 *0・1歳児はごま無しになります。 鶏肉とキャベツの味噌炒め 豆腐とわかめのすまし汁 グレープフルーツ	米、押麦、油、片栗粉、三温糖○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、生揚げ、木綿豆腐、赤みそ、黒ごま○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、にんじん、生わかめ、しょうが、○かんでん、○レモン果汁○りんご天然果汁○りんご	◎牛乳 ○塩ゆで枝豆 ○せんべい ○牛乳	わかめおにぎり
14火28	カレーうどん 炒り鶏 メロン	ゆでうどん、じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、三温糖、油○食パン○三温糖	◎ヨーグルト、鶏むね肉、豚肉、かつお節○牛乳○生クリーム	メロン、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、いんげん○みかん缶	◎ヨーグルト ○フルーツサンド ○牛乳	ゆかりおにぎり
01水1529	ご飯 カレイの変わり焼き 切り干し大根のサラダ ワカメとえのきの味噌汁 オレンジ	米、マヨネーズ、パン粉、押麦、三温糖、なたね油、○ホットケーキ粉○三温糖	◎牛乳、かれい、白みそ、赤みそ、ごま○牛乳	オレンジ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ	◎牛乳 ○マーラカオ *しょうゆ味の蒸しパンになります。 ○牛乳	ジャムサンド
02木1630	ロールパン ポークビーンズ① ポイルブロッコリー *乳児はおかか和えになります。 粉ふき芋 キャベツスープ バナナ	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、三温糖、○米	◎牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰○牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、セロリー、トマトピューレ、パセリ、にんにく○きゅうり	◎牛乳 ○わかめおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	チーズサンド
03金1731	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 豆腐となめこの味噌汁 ぶどう	米、はるさめ、押麦、砂糖、ごま油	◎ヨーグルト、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	ぶどう、たまねぎ、なめこ、ピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが○えだまめ	◎ヨーグルト ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	さけおにぎり
04土18	中華丼 ワカメスープ グレープフルーツ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉○牛乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、生わかめ、干しいたけ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
06月20	ふりかけご飯 豚のしょうが焼き 酢の物(わかめ・きゅうり) ミニトマト 冬瓜と小松菜の味噌汁 メロン	米、押麦、三温糖、油	◎牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ	きゅうり、メロン、ミニトマト、とうがん、にんじん、こまつな、生わかめ、しょうが○とうもろこし	◎牛乳 ○ゆでとうもろこし ○麦茶	わかめおにぎり
07火21	ひやむぎ かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	干しひやむぎ、三温糖、油、片栗粉	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、ハム、かつお節○チーズ	かぼちゃ、バナナ、みかん缶、きゅうり、生わかめ○すいか	◎ヨーグルト ○すいか ○チーズ	ジャムサンド
08水22	青のりごはん 鮭の西京焼き ひじきのごま和え *0・1歳はごま無しになります。 麩とほうれん草のすまし汁 オレンジ	米、押麦、三温糖、焼心(車ふ)、○片栗粉○白玉粉○三温糖	◎牛乳、さけ、かつお節、白みそ、ごま○牛乳○絹ごし豆腐	オレンジ、もやし、にんじん、ほうれんそう、こまつな、ひじき、あおのり	◎牛乳 ○甘辛だんご *0・1歳はわかめおにぎりと、塩もみきゅうりになります。 ○牛乳	チーズサンド
09木	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ポイルブロッコリー にんじんのグラッセ 豆乳スープ グレープフルーツ	ロールパン、じゃがいも、三温糖○米	◎牛乳、豆乳、鶏もも肉、ベーコン○牛乳	グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、マーマレード、○こんぶ佃煮○きゅうり	◎牛乳 ○昆布おにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	シュガーバターサンド
10金	わかめご飯 マーボー豆腐 キャベツとにんじんのすまし汁 ぶどう	米、じゃがいも、押麦、三温糖、片栗粉、油○ぎょうざの皮○三温糖	◎ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、白みそ○牛乳○ピザ用チーズ○ベーコン	ぶどう、キャベツ、ねぎ、にんじん、○ピーマン○たまねぎ	◎ヨーグルト ○プチカルツォーネ *餃子の皮にピザの具材を包んで焼いた料理になります。 ○牛乳	さけおにぎり
11土25	鶏丼 チンゲン菜とたまねぎの味噌汁 オレンジ	米、押麦、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、白みそ、赤みそ○牛乳	たまねぎ、オレンジ、チンゲン菜、グリーンピース、焼きのり	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	

*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。

*今月の栄養価の平均値
(乳児) エネルギー486kcal、たんぱく質20.1g
(幼児) エネルギー534kcal、たんぱく質21.1g
*0・1歳はごまを除去、0歳は甲殻類を除去します。
*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。
*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

7月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 3・17・31日.....塩ゆで枝豆
枝豆のさやを取ろう。
- 6・20日.....ゆでとうもろこし
とうもろこしの皮むきをしよう。
- 8・22日.....ひじきのごま和え
ひじきを水につけるとどうなるかな?

