



10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じのおやつ
1 /木	ご飯 味噌汁(キャベツ・人参) チンジャオロース 糸寒天のサラダ スイカ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま油 じゃがいも かたくりこ バター	キャベツ にんじん もやし えのき ピーマン 乾しいたけ かんとん きゅうり すいか のり	牛乳 じゃが丸くん	462	19.6	14.6	1.2	ぼたぼた 焼き
2 /金	ご飯 味噌汁(玉葱・じゃが芋) 豆腐チャンプルー チーズなます スイカ	ぶたにく とうふ たまご チーズ ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ じゃがいも いたふ かたくりこ	たまねぎ いんげん にんじん ねぎ すいか	牛乳 ミルク餅	485	19.2	14.8	1.3	白 せんべい
3 /土	五目うどん 麦茶 バナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ いんげん バナナ	牛乳 味しらべ	351	12.9	8.4	2.1	味しらべ
5 /月	ご飯 味噌汁(じゃが芋・油あげ) 豚肉ケチャップ和え キャベツサラダ おかかあえ(オクラ・もやし) スイカ	あぶらあげ ぶたにく 花かつお ぎゅうにゅう ほしえび たまご みそ	こめ じゃがいも かたくりこ こむぎこ ごま	にんじん キャベツ きゅうり オクラ もやし ひじき すいか あおのり	牛乳 お好み焼き	457	24.1	12.6	1.8	バナナ
6 /火	ご飯 味噌汁(板麩・わかめ) なすの肉サンドフライ レタスサラダ 小松菜とひじき和え スイカ	ぶたにく たまご ちくわ ぎゅうにゅう みそ ゼラチン	こめ いたふ パン粉 こむぎこ	わかめ ねぎ なす たまねぎ レタス ミントマト レモン汁 こまつな ひじき にんじん すいか みかん缶	ミルクプリン 味しらべ	422	13.0	6.3	1.6	味しらべ
7 /水	夏野菜カレー かにきゅうりのわかめサラダ 誕生会 カルピス スイカ	ぶたにく かにかま カルピス	こめ オリーブ油	コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん きゅうり トマト わかめ すいか りんごジュース なす	ポッキンアイス ぎんびす ビスケット	484	10.9	8.2	2.0	サラダせん
8 /木	ご飯 味噌汁(小松菜・板ふ) 焼き鮭 しいたけとほうれん草ソテー 夏野菜のかきあげ スイカ	さけ ヨーグルト みそ	こめ いたふ	こまつな にんじん しいたけ ほうれんそう コーン えだまめ たまねぎ すいか	フルーツ ヨーグルト ママークッキー	469	21.4	10.3	1.6	ママー クッキー
9 /金	ミートスパゲティ 大根スープ コーンのサラダ スイカ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	スパゲッティ オリーブ油 こめ	にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ トマト缶 パセリ だいこん こまつな コーン きゅうり レタス キャベツ すいか わかめ	牛乳 わかめおむすび	479	16.9	11.0	3.0	ぼたぼた 焼き
10 /土	卵うどん 麦茶 バナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん バナナ	牛乳 ぎんびす ビスケット	376	13.3	7.8	2.4	ぎんびす ビスケット
12 /月	振替休日									
13 /火	野菜うどん 麦茶 バナナ	とりにく カルピス	うどん	ほうれんそう ねぎ にんじん バナナ	カルピス ココナッツサブレ	324	6.5	6.2	1.4	バナナ
14 /水	煮込みうどん 麦茶 バナナ	ぶたにく カルピス	うどん レーズンパン	ほうれんそう ねぎ にんじん バナナ	カルピス レーズンパン	247	5.9	2.4	0.6	レーズン パン
15 /木	焼きそば 麦茶 バナナ	ぶたにく カルピス	ちゅうかめん 食パン	キャベツ もやし にんじん ピーマン あおのり バナナ いちごジャム	カルピス ジャムサンド	399	11.7	5.2	1.2	ジャム サンド
16 /金	焼きうどん 麦茶 バナナ	花かつお カルピス たまご ぎゅうにゅう カルピス	うどん バター	ねぎ にんじん キャベツ バナナ	カルピス ホットケーキ	295	6.5	2.5	2.1	バナナ
17 /土	冷やしうどん 麦茶 バナナ	ハム たまご 花かつお ぎゅうにゅう	うどん	きゅうり ねぎ にんじん バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	342	12.0	7.7	2.1	ぼたぼた 焼き
19 /月	ご飯 味噌汁(ほうれん草) 豚肉の塩だれ焼き キャベツサラダ ひじき煮 スイカ	ぶたにく だいち ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ ごま しらたき	ほうれんそう にんじん にんにく ねぎ キャベツ きゅうり ミントマト ひじき いんげん すいか バナナ	牛乳 バナナ春巻き	577	18.3	9.7	2.0	バナナ
20 /火	ご飯 味噌汁(油揚げ・じゃがいも) 鶏わかめハンバーグ レタスサラダ 切り干し大根煮 スイカ	あぶらあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう だいち みそ	こめ パン粉 こんにやく じゃがいも	にんじん キャベツ わかめ しょうが たまねぎ レタス ミントマト レモン汁 切り干し大根 いんげん ひじき すいか	牛乳 フライドポテト	450	19.3	12.6	1.4	ぼたぼた 焼き
21 /水	ご飯 味噌汁(大根・人参) 厚焼き卵 ほうれん草の胡麻和え オクラの納豆和え スイカ	たまご なっとう ぎゅうにゅう 魚肉ソーセージ みそ	こめ ごま	にんじん しいたけ だいこん パセリ オクラ ひじき すいか ほうれんそう	牛乳 おかずパン	415	18.5	13.4	1.6	おかず パン
22 /木	豚丼 味噌汁(豆腐・えのき) 五色酢の物 スイカ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ はるさめ ふ バター	たまねぎ キャベツ えのき にんじん パプリカ ピーマン きゅうり ひじき すいか	牛乳 お麩のラスク	429	15.0	15.3	2.0	サラダせん
23 /金	ご飯 味噌汁(板ふ・キャベツ) さんまの甘露煮 たたききゅうり すき昆布煮 スイカ	さんま ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ ごま油 しらたき 食パン グラニュー糖	ねぎ キャベツ しょうが きゅうり こんぶ にんじん すいか	牛乳 シュガートースト	546	20.6	21.5	3.0	ゆかり おにぎり
24 /土	五目うどん 牛乳 バナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ いんげん バナナ	牛乳 まがりせんべい	404	16.8	14.9	2.1	まがり せんべい
26 /月	ご飯 味噌汁(豆腐・にんじん) 鶏肉のマーマレード煮 レタスサラダ 五目大豆煮 スイカ	とうふ とりにく だいち ぎゅうにゅう みそ	こめ こんにやく 食パン	えのき にんじん にんにく マーマレードジャム レタス ミントマト レモン汁 ごぼう いんげん ひじき すいか	牛乳 マヨトースト	462	22.4	12.9	1.6	バナナ
27 /火	ご飯 味噌汁(板ふ・えのき) 中華はるまき ピーマンのおかか和え 冷やしトマト スイカ	ぶたにく 花かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ はるさめ ごま油 かたくりこ オリーブ油	えのき にんじん しょうが たけのこ 乾しいたけ には ピーマン トマト すいか	牛乳 ココナッツ サブレ	506	19.8	16.1	1.3	まがり せんべい
28 /水	ご飯・味噌汁(豆腐・ねぎ) ハムエッグ 青野菜肉和え 切干大根煮 スイカ	とうふ たまご ハム あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ 食パン	にんじん ねぎ もやし ひじき ほうれんそう こまつな すいか 切干しいたけ グリンピース いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	464	19.5	13.8	1.7	ジャム サンド
29 /木	ドライカレー スープ(ねぎ・わかめ) コールスローサラダ スイカ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ オリーブ油	たまねぎ にんにく しょうが ピーマン しいたけ にんじん わかめ キャベツコーン すいか バナナ	牛乳 バナナ	400	14.0	12.4	0.9	ぎんびす ビスケット
30 /金	ご飯 味噌汁(キャベツ・油あげ) めかじきの照り焼き わかめのちくわ和え なす炒め スイカ	あぶらあげ めかじき ちくわ ゼラチン みそ	こめ	キャベツ にんじん ねぎ しょうが わかめ なす たまねぎ いんげん すいか ぶどうジュース	グレープゼリー 星たべよ	412	17.1	7.7	1.9	ごま おにぎり
31 /土	卵うどん 牛乳 バナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	466	17.5	15.3	2.6	ぼたぼた 焼き

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみにあります。栄養価に6時のおやつは含みません。

10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じの おやつ
1 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(キャベツ・人参) チンジャオロース 糸寒天のサラダ スイカ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま油 じゃがいも かたくりこ バター	キャベツ にんじん もやし えのき ビーマン 乾しいたけ かんでん きゅうり すいか のり	牛乳 じゃが丸くん	306	13.8	12.1	0.6	ぼたぼた 焼き
2 /金	牛乳 ご飯 味噌汁(玉葱・じゃが芋) 豆腐チャンプルー チーズなます スイカ	ぶたにく とうふ たまご チーズ ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ じゃがいも いたふ かたくりこ	たまねぎ いんげん にんじん ねぎ すいか	牛乳 ミルク餅	323	14.1	12.3	0.9	白 せんべい
3 /土	牛乳 五目うどん 麦茶 バナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ いんげん バナナ	牛乳 味しらべ	251	10.5	9.1	1.0	味しらべ
5 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(じゃが芋・油あげ) 豚肉ケチャップ和え キャベツサラダ おかかあえ(オクラ・もやし) スイカ	あぶらあげ ぶたにく 花かつお ぎゅうにゅう ほしえび たまご みそ	こめ じゃがいも かたくりこ こむぎこ ごま	にんじん キャベツ きゅうり オクラ もやし ひじき すいか あおのり	牛乳 お好み焼き	307	15.9	11.0	0.8	バナナ
6 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・わかめ) なすの肉サンドフライ レタスサラダ 小松菜とひじき和え スイカ	ぶたにく たまご ちくわ ぎゅうにゅう みそ ゼラチン	こめ いたふ パン粉 こむぎこ	わかめ ねぎ なす たまねぎ レタス ミニトマト レモン汁 こまつな ひじき にんじん すいか みかん缶	ミルクプリン 味しらべ	273	9.6	7.0	0.7	味しらべ
7 /水	牛乳 夏野菜カレー かにきゅうりのわかめサラダ 誕生会 カルピス スイカ	ぶたにく かにかま カルピス	こめ オリーブ油	コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん きゅうり トマト わかめ すいか りんごジュース なす	ポッキンアイス ぎんびす ビスケット	305	8.6	8.0	1.0	サラダせん
8 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(小松菜・板ふ) 焼き鮭 しいたけとほうれん草ソテー 夏野菜のかきあげ スイカ	さけ ヨーグルト みそ	こめ いたふ	こまつな にんじん しいたけ ほうれん草 コーン えだまめ たまねぎ すいか	フルーツ ヨーグルト ママークッキー	296	14.0	9.0	0.8	ママー クッキー
9 /金	牛乳 ミートスパゲティ 大根スープ コーンのサラダ スイカ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	スパゲッティ オリーブ油 こめ	にんじん ビーマン たまねぎ しいたけ トマト缶 パセリ だいこん こまつな コーン きゅうり レタス キャベツ すいか わかめ	牛乳 わかめおむすび	316	12.6	10.4	1.4	ぼたぼた 焼き
10 /土	牛乳 卵うどん 麦茶 バナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん バナナ	牛乳 ぎんびす ビスケット	264	10.7	8.7	1.3	ぎんびす ビスケット
12 /月	振替休日									
13 /火	牛乳 野菜うどん 麦茶 バナナ	とりにく カルピス	うどん	ほうれん草 ねぎ にんじん バナナ	カルピス ココナッツサブレ	267	8.0	7.1	1.2	バナナ
14 /水	牛乳 煮込みうどん 麦茶 バナナ	ぶたにく カルピス	うどん レーズンパン	ほうれん草 ねぎ にんじん バナナ	カルピス レーズンパン	195	6.8	5.3	0.5	レーズン パン
15 /木	牛乳 焼きそば 麦茶 バナナ	ぶたにく カルピス	ちゅうかめん 食パン	キャベツ もやし にんじん ピーマン あおのり バナナ いちごジャム	カルピス ジャムサンド	261	9.2	6.5	0.7	ジャム サンド
16 /金	牛乳 焼きうどん 麦茶 バナナ	花かつお カルピス たまご ぎゅうにゅう カルピス	うどん バター	ねぎ にんじん キャベツ バナナ	カルピス ホットケーキ	210	6.6	5.1	1.2	バナナ
17 /土	牛乳 冷やしうどん 麦茶 バナナ	ハム たまご 花かつお ぎゅうにゅう	うどん	きゅうり ねぎ にんじん バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	246	10.1	8.8	1.1	ぼたぼた 焼き
19 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(ほうれん草) 豚肉の塩だれ焼き キャベツサラダ ひじき煮 スイカ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ ごま しらたき	ほうれん草 にんじん にんにく ねぎ キャベツ きゅうり ミニトマト ひじき いんげん すいか バナナ	牛乳 バナナ春巻き	358	12.7	8.6	1.0	バナナ
20 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(油揚げ・じゃがいも) 鶏わかめハンバーグ レタスサラダ 切干大根煮 スイカ	あぶらあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう だいず みそ	こめ パン粉 こんにやく じゃがいも	にんじん キャベツ わかめ しょうが たまねぎ レタス ミニトマト レモン汁 いんげん すいか 切り干し大根 ひじき	牛乳 フライドポテト	306	13.9	11.3	0.6	ぼたぼた 焼き
21 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・人参) 厚焼き卵 ほうれん草の胡麻和え オクラの納豆和え スイカ	たまご なっとう ぎゅうにゅう 魚肉ソーセージ みそ	こめ ごま	にんじん しいたけ だいこん パセリ オクラ ひじき すいか ほうれん草	牛乳 おかずパン	288	13.6	11.7	0.9	おかず パン
22 /木	牛乳 豚丼 味噌汁(豆腐・えのき) 五色酢の物 スイカ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ はるさめ ふ バター	たまねぎ キャベツ えのき にんじん パプリカ ビーマン きゅうり ひじき すいか	牛乳 お麩のラスク	349	13.6	13.7	1.0	サラダせん
23 /金	牛乳 ご飯 味噌汁(板ふ・キャベツ) さんまの甘露煮 たたききゅうり すき昆布煮 スイカ	さんま ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ ごま油 しらたき 食パン グラニュー糖	ねぎ キャベツ しょうが きゅうり こんぶ にんじん すいか	牛乳 シュガートースト	357	14.5	16.3	1.5	ゆかり おにぎり
24 /土	牛乳 五目うどん 牛乳 バナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ いんげん バナナ	牛乳 まがりせんべい	292	13.3	13.3	1.1	まがり せんべい
26 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・にんじん) 鶏肉のマーマレード煮 レタスサラダ 五目大豆煮 スイカ	とうふ とりにく だいず ぎゅうにゅう みそ	こめ こんにやく 食パン	えのき にんじん にんにく マーマレードジャム レタス ミニトマト レモン汁 ごぼう いんげん ひじき すいか	牛乳 マヨトースト	309	15.3	11.1	0.7	バナナ
27 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(板ふ・えのき) 中華はるまき ピーマンのおかか和え 冷やしトマト スイカ	ぶたにく 花かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ はるさめ ごま油 かたくりこ オリーブ油	えのき にんじん しょうが たけのこ 乾しいたけ いら ピーマン トマト すいか	牛乳 ココナッツ サブレ	329	13.8	12.9	0.7	まがり せんべい
28 /水	牛乳 ご飯・味噌汁(豆腐・ねぎ) ハムエッグ 青野菜梅肉和え 切干大根煮 スイカ	とうふ たまご ハム あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ 食パン	にんじん ねぎ もやし ひじき ほうれん草 こまつな すいか 切り干しだいこん グリンピース いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	313	14.0	11.7	1.0	ジャム サンド
29 /木	牛乳 ドライカレー スープ(ねぎ・わかめ) コールスローサラダ スイカ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ オリーブ油	たまねぎ にんにく しょうが ピーマン しいたけ にんじん わかめ キャベツコーン すいか バナナ	牛乳 バナナ	292	12.0	12.4	0.6	ぎんびす ビスケット
30 /金	牛乳 ご飯 味噌汁(キャベツ・油あげ) めかじきの照り焼き わかめのちくわ和え なす炒め スイカ	あぶらあげ めかじき ちくわ ゼラチン みそ	こめ	キャベツ にんじん ねぎ しょうが わかめ なす たまねぎ いんげん すいか ぶどうジュース	グレープゼリー 星たべよ	296	11.8	8.3	1.2	ごま おにぎり
31 /土	牛乳 卵うどん 牛乳 バナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	323	13.7	13.4	1.4	ぼたぼた 焼き

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。

8月の離乳食予定表

月	火	水	木	金	土
<p>厳しい暑さを乗り切りましょう</p> <p>暑い日が続き、疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかり取って、元気に過ごしていきましょう。給食では、疲労回復に効果のある豚肉料理や、夏野菜を使ったメニューを提供予定です。</p>			1	2	3
			かゆ・汁 豚のくず煮 煮野菜	かゆ・汁 豆腐チャンプルー 煮野菜	五目うどん バナナ
			ポテト焼き	うどん	ヨーグルト
5	6	7 誕生会	8	9	10
かゆ・汁 豚のくず煮 野菜和え物	かゆ・汁 豚そぼろあん 小松菜和え	かゆ・汁 夏野菜煮 きゅうりの和え物	かゆ・汁 煮魚(鮭) 野菜ソテー	煮込みうどん ポイルサラダ	野菜うどん バナナ
うすやき	青のりがゆ	白せんべい	バナナヨーグルト	わかめがゆ	ヨーグルト
12	13	14	15	16	17
海の日	煮込みうどん バナナ	野菜うどん バナナ	煮込みそうめん バナナ	野菜そうめん バナナ	野菜うどん バナナ
	白せんべい	幼児ビスケット	ジャムサンド	卵なしホットケーキ	ヨーグルト
19	20	21	22	23	24
かゆ・汁 豚と野菜の煮物 ひじき入り煮物	かゆ・汁 鶏バーグ 切干煮	かゆ・汁 炒り豆腐 ほうれん草お浸し	かゆ・汁 豚のくず煮 五色和え	かゆ・汁 煮魚(たら) 昆布の煮物	五目うどん バナナ
バナナヨーグルト	ゆでじゃが	卵なしホットケーキ	お麩のラスク	ジャムサンド	ヨーグルト
26	27	28	29	30	31
かゆ・汁 鶏のくず煮 五目煮	かゆ・汁 豚と野菜の炒め 冷やしトマト	かゆ・汁 湯豆腐 切干煮	かゆ・汁 豚そぼろ ポイルサラダ	かゆ・汁 煮魚(鮭) 野菜炒め	煮込みうどん バナナ
ぱんがゆ	白せんべい	ジャムサンド	そうめん	ゆかりがゆ	ヨーグルト



夏野菜の効能

夏野菜は水分豊富なものも多く、紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養がたっぷりです。



トマト

赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用があります。
※ミニトマトは誤嚥に注意しましょう。



きゅうり

水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できます。離乳食では湯を通して柔らかくして使用しています。



えだまめ

豆と野菜の両方の栄養を併せもちます。夏バテ防止・疲労回復に効果的です。
※豆は誤嚥に注意しましょう。