

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか	黄	みどり	タンパク(g)
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	脂質(g)
								食塩相当量(g)
1	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ ヨーグルト	菓子パン 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶ たひきにく、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、ジャム パン、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さ やいんげん、ブロッコ リー、ひじき	625(588) 27.7(24.9) 23.2(23.4) 1.8(1.4)
3	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉のケチャップ焼き ひじきのサラダ ミニゼリー	きなこ クッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたにく、 ロースハム、きなこ、ぎゅ うにゅう	強化米、なたねあぶら、 ごま、さとう、ゼリー、パ ター、こむぎこ、ビスケッ ト	たまねぎ、だいこん、 コーン、にんじん、さや えんどう、ひじき	616(576) 21.4(20.2) 21.6(22.1) 2.1(1.6)
4	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	ベーコン、ソーセージ、 ぎゅうにゅう、ぶたひきに く、たまご	マカロニ・スパゲッティ、 バター、さとう、ビスケッ ト	やきのり、ほうれんそう、しめ じ、たまねぎ、ほくさい、ビー マン、にんじん、バナナ、パイン アップルかん、みかんかん、か んてん	507(520) 18(17.5) 14.7(16.7) 1.3(1)
5	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》 	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しよはん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
6	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 コールスローサラダ バナナ	お好み焼 牛乳	たまご、とりもも、ロース ハム、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶ ら、ごま、ママレードジャ ム、マヨネーズ、ドレッシ ング、こむぎこ、ビスケッ ト	レタス、わかめ、きゅう り、にんじん、キャベ ツ、バナナ	561(579) 23.1(22.4) 18.3(19.8) 1.7(1.3)
7	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮 スイカ	ミルクもち 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 ちくわ、きなこ、ぎゅうにゅ う	ごはん、さとう、かたくり こ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、ひじ き、すいか	574(542) 22.6(21) 11.8(14.1) 2(1.7)
8	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん キャベツハンバーグ オレンジゼリー	カステラ 牛乳	たまご、ぶたひきにく、と りひきにく、ぎゅうにゅう	うどん、パンこ、さらだあ ぶら、バター、さとう、オ レンジジュース、かすて ら、ビスケット	しいたけ、にんじん、は くさい、たまねぎ、キャ ベツ、みかんかん、か んてん	517(499) 20.8(19.7) 17.4(18.8) 2.6(2.1)
10	月	山の日	 今週はお盆の週です。ご家族で過ごす計画もあると思います。 バランスのとれた食事、十分な水分補給、などの食生活にも十分留意してお過ごしください。					
11	火	ビスケット 牛乳	ジャージャーうどん キャベツとコーンのサラダ バナナ	じゃがいも もち 牛乳	ぶたひきにく、みそ、ぎゅ うにゅう	うどん、なたねあぶら、さ とう、かたくりこ、さらだあ ぶら、バター、じゃがい も、ビスケット	こねぎ、きゅうり、キャ ベツ、コーン、たまね ぎ、にんじん、バナナ	621(605) 23(21.5) 24.2(24.1) 1.9(1.5)
12	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	プリン 牛乳	あぶらあげ、とりひきに く、みそ、とうふ、ぶたに く、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さら だあぶら、プリン、ビス ケット	にんじん、まいたけ、長 ねぎ、しめじ、だいこ ん、ブロッコリー、コー ン、オレンジ	503(491) 18.7(18) 15.2(17.1) 1.6(1.4)
13	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え バナナ	ヨーグルト ケーキ 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、 たまご、ぶたひきにく、 ぎゅうにく、ヨーグルト	ロールパン、さとう、パン こ、ごま、さらだあぶら、 ホットケーキミックス、ピ スケット	さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじ ん、ほうれんそう、えの きたけ、バナナ、レモン	592(602) 24.4(23.3) 22.6(23.3) 2.7(2.3)
14	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 スイカ	くるみの クッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 ちくわ、たまご、ぎゅう にゅう	ごはん、マヨネーズ、さ とう、こむぎこ、くるみ、パ ター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ト マト、パセリ(葉)、しい たけ、にんじん、きりぼ しだいこん、すいか	638(595) 25.4(23.1) 22.1(22.4) 1.3(1.1)
15	土	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ かぼちゃプリン 	ドーナツ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、ロースハム、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、じゃがい も、マカロニ・スパゲッ ティ、マヨネーズ、プリ ン、ドーナツ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さ やいんげん、にんじ ん、きゅうり	698(679) 20.3(19.7) 21.9(23.5) 1.6(1.2)
17	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、と りひきにく、こうやどうふ、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、オ リーブ油、さとう、ごまあ ぶら、ゼリー、バター、 ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、も やし、きゅうり、にんじ ん	605(566) 24.2(22.2) 24.3(24.2) 1.5(1.3)
18	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	セサミ クッキー 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハ ム、とうふ、たまご	マカロニ・スパゲッティ、 さとう、バター、マヨネー ズ、ごま、こむぎこ、ピ スケット	ピーマン、たまねぎ、し いたけ、だいこん、にん じん、トウモロコシ、きゅう り、きりぼしだいこん、 バナナ	603(593) 16.2(16.3) 19.1(20.1) 3.1(2.5)

19	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ インディアンサラダ  乳酸菌飲料 / 果汁	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、だいたずた んぱく、ちくわ、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、さらだあぶら、 じゃがいも、にゅうさんき んいんりょう、さとう、こ むぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひ じき、キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ、きゅう り、かぼちゃ、りんご ジュース	606(574) 19.3(17.9) 18.3(19.6) 1.5(1.4)
20	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	★ マーマレード ホットケーキ 牛乳	ベーコン、とりもも、ぎゅう にゅう、たまご	ロールパン、じゃがいも、オリーブ 油、ホットケーキミックス、マ マレードジャム、さらだあぶら、バ ター、ビスケット	ほうれんそう、たまね ぎ、マッシュルーム、ト マト缶、ピーマン、にん じん、バナナ	940(880) 31(28.5) 37.9(35.4) 3.4(2.9)
21	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 三色ナムル オレンジ	ミルク寒天 かんぱん /せんべい 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、バター、 こむぎこ、ごま、かんぱ ん、ビスケット、せんべい	たまねぎ、だいこん、こ まつな、にんじん、もやし、 オレンジ、パイン アップルかん、みかん かん、かんてん	549(528) 24.8(22.7) 12.3(14.3) 1.5(1.2)
22	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ 鶏つくねバーグ プリン	パーム クーヘン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 みそ、とりひきにく、ぎゅう にゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、か たくりに、マヨネーズ、プリン、バ ター、こむぎこ、コーンすたーち、 さとう、ビスケット	こねぎ、にんじん、だい こん、えのきたけ、さや えんどう、長ねぎ	732(665) 31.3(27.9) 27.8(27) 2.2(1.7)
24	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ きゅうりのナムル ミニゼリー	マカロニ きなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ご まあぶら、ゼリー、マカロ ニ・スパゲッティ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、きゅ うり、わかめ、もやし、 コーン	527(505) 19.1(18.4) 15.3(17) 2.2(1.8)
25	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとりみ炒め バナナ	フレンチ トースト 牛乳	ロースハム、たまご、あつ あげ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりに、さ らだあぶら、さとう、しょ うはん、ビスケット	きゅうり、たまねぎ、長 ねぎ、にんじん、はくさ い、バナナ	768(723) 25.6(23.6) 18.7(19.7) 4.5(3.4)
26	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、 たまご、鉄分入りヨー グルト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ド レッシング、はるさめ、さ らだあぶら、さとう、ホッ トケーキミックス、ビス ケット	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ミニトマト	667(631) 17(16.7) 21.4(22) 2.2(1.8)
27	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 野菜スープ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ バナナ	おからの ソフトクッキー 牛乳	たまご、チーズ、おから、 ぎゅうにゅう	ロールパン、しらたき、 じゃがいも、こむぎこ、さ とう、ビスケット	だいこん、にんじん、え のきたけ、さやえんど う、きゅうり、たまねぎ、 バナナ	550(567) 19.2(19.1) 15.3(17.5) 1.7(1.5)
28	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮 オレンジ	かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 あぶらあげ、いんげんま め、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、じゃがいも、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、に んじん、干しいたけ、 オレンジ、かぼちゃ	644(606) 24.5(22.6) 17(18.3) 2(1.6)
29	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ ヨーグルト	菓子パン 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、さらだあ ぶら、ジャムパン、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、きゅうり、に んじん、プロッコリー	603(567) 22.9(21.2) 20.5(21.2) 1.4(1.1)
31	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツのおかかあえ ミニゼリー	フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、かつおぶし、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さ とう、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長 ねぎ、にんじん、ピーマ ン、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、パ インアップルかん、み かんかん	551(525) 21.9(20.4) 17.4(18.6) 1.4(1.1)

※圖の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



夏本番になりました！夏は暑さで食欲が低下し、栄養バランスが乱れ、体力が低下しがちです。夏野菜には水分やカリウムが含まれているものが多く、暑さでほてった体を冷やしてくれます。また、夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事からビタミンB群を補給しましょう。

【ビタミンB群を多く含む食材】

豚肉、レバー、うなぎ、にんにく、ごま、胚芽米、枝豆

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や、うめ、レモンなどの酸味を使って食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や、消化をよくするなど、さまざまな効果があります。夏場におすすめの保育園人気メニューをご紹介します。

#### 《インディアンサラダ》(4人分)

人参 50g  
ちくわ 1本  
きゅうり 1本  
じゃがいも 大2個  
大豆 50g  
※カレー粉 適量  
※サラダ油 大1  
※酢 小1  
※食塩 1g  
※コショウ 適宜

- ①人参はいちょう切りにして茹でます。
  - ②ちくわは茹でる、または油で揚げます。
  - ③きゅうりは輪切りにします。
  - ④じゃがいもは角切りに茹でます。
  - ⑤大豆は茹でます。(水煮で対応OK)
- 以上の材料を合わせ、※でドレッシングをつくりよく味をからめて出来上がりです。子ども達にも人気のメニューです。

