

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児(未満児)	
1	火	ごはん ごーやちゃんぶる じゃがいものかおりあえ ちんげんさいのすましじる はなな / れいとうみかん(つき・そら) (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう りんごゼリー くらっかー	米 砂糖 じゃが芋 砂糖 ビスケット	豆腐 豚肉 卵 かつお節 鶏肉 寒天	人参 もやし にがうり 生姜 ゆかり粉 チンゲン菜 玉ねぎ えのき 冷凍みかん(つき・そら) パナナ	塩 しょうゆ こしょう 酒 和風だし しょうゆ	8月は夏野菜がたくさん登場します！今日はゴーヤです。苦みが食欲そります！	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	498 381 20.2 15.5 12.1 9.1 1.6/1.3
		ごはん ぼーくびーんず つなとさやへつものさらだ れたすのすーい りんご (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう きなこくつきー	米 じゃがいも 砂糖	大豆 豚肉 ツナ 鶏肉	玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ にんにく グリンピース キャベツ アスパラガス レタス 玉ねぎ ねぎ りんご	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう ソース ワイン しょうゆ 酢 コンソメ 塩	レタスが登場です。玉レタスよりリーフレタスのほうが栄養価あり！	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	517 396 179 13.7 18.7 14.4 2.1/1.7
3	木	ごはん すーぱーびーまんとはじゃがどりのあまからに ごもくなつと なめこのみそしる おれんじ (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう ひやしそうめん	米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	鶏肉 納豆 しらす干し かつお節 みそ	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 小松菜 人参 椎茸 なめこ 玉ねぎ ねぎ オレンジ	しょうゆ みりん しょうゆ	三種のスーパーピーマンが登場です。ビタミンCがたっぷりです！	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	554 426 21.7 16.7 14.4 10.7 1.7/1.4
		ごはん しろみざかなのとまとあんかけ ひじきいりきりほしさらだ とんじる はなな (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう せんべい りんご ほっきんあいす	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 砂糖 じゃがいも	白身魚 ごま 豚肉 みそ	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト缶 ひじき 人参 枝豆 コーン 切り干し大根 大根 人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ バナナ	塩 酒 ケチャップ 醤油 酢 しょうゆ	トマトです。『トマトが赤くなると医者が青くなる』と言われていいます。がんや老化防止に効果があります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	505 384 20 15.3 12.5 9.8 1.6/1.3
5	土	おやこどん とうふのすましじる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 はいはいん	鶏肉 卵 豆腐	玉ねぎ 干しいたけ 人参 大根 果物	しょうゆ みりん		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	546/445 17.3/14 17.9/14.4 1/0.8
7	月	ごはん さばのみそに かぼちゃのさらだ そうめんとおくらのしるもの りんご (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう おこのみやき	米 砂糖 マヨネーズ 素麺	さば みそ ささみ水煮 鶏肉	生姜 かぼちゃ 人参 きゅうり 玉ねぎ オクラ りんご	みりん 塩 しょうゆ 塩	夏は清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	628 485 29.7 23.2 26 20.3 2.1/1.7
		ごはん まーぼーどうふ ばんさんすー もやしのすーい (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう ぶるーつかんてん てつりうえはーす	米 片栗粉 砂糖 マロニー 砂糖 ごま油 砂糖 鉄入りウエハース	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ水煮	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 には きゅうり コーン もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	みそ しょうゆ 中華だし 酢 しょうゆ 中華だし 塩	フルーツたっぷり！冷たいおやつです。暑さに負けずしっかり食べましょう。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	519 399 18.7 14.2 14.9 12 1.9/1.5
9	水	なつやさいかれー まかろにさらだ はなな / れいとうみかん(つき・そら) (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう つなとーすと	ごはん マカロニ マヨネーズ	豚肉 ツナ	かぼちゃ なす ズッキーニ 赤ピーマン にんにく 生姜 きゅうり 冷凍ミカン パナナ(ほし〜つくし)	カレーパウダー ソース 塩 ケチャップ こしょう ワイン 鶏ガラスープ カレー粉 塩	夏野菜をふんだんに使用したカレーです。野菜もパクパク食べられちゃいますね。お楽しみに♪	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	592 472 17.5 13.6 22 17.1 1.8/1.4
		ひやしそうめん ちきんなんばん しゃきしゃきさらだ よーぐるど (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう さけおにぎり こざかな	そうめん 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ 砂糖 人参チップ	油揚げ 鶏肉 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	めんつゆ 塩 しょうゆ こしょう 酢 塩 しょうゆ 酢	冷たい麺料理は夏は恋しくなりません。タンパク質もしっかり摂りましょう♪	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	701 536 31.2 22 21 13.8 1.8/1.4
11	金	やまのひ							
12	土	ごはん やきざかな じゃがいもに みそしる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 じゃがいも 砂糖 はいはいん	鮭 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 果物 若芽 グリンピース	しょうゆ みりん 酒 塩		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	506/413 22.2/17.9 9.7/7.8 1.7/1.4
		ごはん さけのしおやき きりほしだいこんのもの さつまいものみそしる おれんじ (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう かすてら	米 砂糖 油 さつまいも お子様せんべい カステラ	鮭 鶏肉 みそ	人参 切り干し大根 干しいたけ 玉ねぎ 若芽 ねぎ オレンジ	塩 しょうゆ みりん 酒	希望保育となります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	501 383 22.7 17.6 10.3 7.7 1.6/1.3
15	火	ごはん てりやきちきん ぼてとさらだ とうふのすましじる りんご (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう せんべい ◎ゼリー ★ほっきんあいす	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 鉄入りウエハース	鶏肉 ツナ 豆腐	きゅうり 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 えのき りんご	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 塩	希望保育となります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	552 438 22.2 17.3 18.9 14.6 1.4/1.1
		ごはん あつあげのおろしがけ ひじきのいために きゃべつのみそしる おれんじ (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう うえはーす あいす	米 砂糖 油 アイス ウエハース	厚揚げ 鶏肉 みそ	大根 ひじき 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ ねぎ オレンジ	みりん しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 酒	希望保育となります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	487 365 17.3 11.7 14.2 9.4 1.5/1.3

17	木	ごはん にくじゃが こーるすろーさらだ なめこのみそしる はなな (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ) きゅうにゅう ついすとぼん	米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 人参チップ ツイストパン	豚肉 鶏ささみ水煮 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース キャベツ 人参 なめこ 玉ねぎ 小松菜 バナナ	しょうゆ 酒 みりん 塩	希望保育となります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	534 428 19.3 15.1 14.7 11.5 1.5/1.3
		おやこどん えのきのみそしる すいか (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう どーなつつ	米 砂糖 じゃが芋 かぼちゃポーロ ドーナツ	鶏肉 卵 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ すいか	しょうゆ 酒 みりん		希望保育となります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
19	土	ごはん てりやきちきん さらだ みそしる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 油 マカロニ はいはいん	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	わかめ 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	574/467 22.1/17.8 17.3/13.9 2/1.6
		ごはん みそやきにく いんげんのごまあえ けんちんじる ぜりー (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう かぼちゃのけーき	米 ごま油 砂糖 砂糖 ごま油 砂糖 ぜりー お子様せんべい 砂糖 バター ホットケーキミックス	豚肉 みそ ごま 鶏肉 豆腐 牛乳 卵	人参 ほうれん草 玉ねぎ さやいんげん 人参 キャベツ 大根 人参 ごぼう ねぎ かぼちゃ	酒 しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ 塩		さやいんげんは胡麻和えや味噌汁、炒め物にしてもおいしいです。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
22	火	 おたのしみめにゅー♪	米 パン粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ マカロニ	豚ひき肉 豆腐 卵 ツナ ヨーグルト	ひじき 玉ねぎ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ コーン 人参 ズッキーニ	塩 しょうゆ ケチャップ ソース 塩 コンソメ 塩	8月生まれのお友達お誕生日おめでとうございます🎉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	586 491 20.4 16.7 19.1 15.7 1.6/1.4
		ごはん ようふうおむれつ とまとそーすがけ しるばーさらだ ぼてとすーぶ ばなな (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう さんどぼん	米 バター 春雨 じゃがいも 野菜お米せんべい パン	卵 牛乳 豚ひき肉 鶏ささみ 牛乳 ホイップクリーム	玉ねぎ パセリ にんにく トマト缶 マッシュルーム きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜 みかん缶	コンソメ ケチャップ マヨネーズ 塩 コンソメ 塩		卵にたっぷりのトマトソースをかけていただきます。赤色と黄色がきれいなメニューです。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
24	木	ごはん かつおのごままよやき なつやさいさらだ ふのみそしる おれんじ (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ) むぎちゃ ほわいとぼんち うえはーす	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 麩 人参チップ ウエハース カクテリゼリー	かつお ごま みそ カルピス 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン グリーンアスパラ 冬瓜 玉ねぎ わかめ 人参 オレンジ	塩 しょうゆ しょうゆ 酢	夏がおいしい鯉はマヨネーズを使用し臭みを取り身が固くなるのも防いでおいしく仕上げます。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	572 455 19.7 15.5 16.3 13.3 1.4/1.1
		ひやしうどん ちくわのてんぷら あすばらとじゃこのあえもの ぜりー (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう おかかおにぎり	うどん 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ぜりー かぼちゃポーロ	油揚げ ちくわ しらす干し 牛乳 かつお節	玉ねぎ 人参 ねぎ 青のり キャベツ グリーンアスパラガス 人参	めんつゆ しょうゆ		8月末は夏が終わるようでさびしく感じます。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
26	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ はいはいん	ツナ 豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 果物	塩 カレー粉 ソース ケチャップ カレールウ		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	581/479 17.5/14.2 20.1/16.4 2.2/1.8
		ごはん さわらのしおやき さんひらごぼつ なまあげのみそしる りんご (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう じゃむさんど	米 砂糖 油 お子様せんべい 食パン いちごジャム	さわら 豚ひき肉 ゴマ 生揚げ みそ 牛乳	ごぼう 人参 ピーマン しめじ 玉ねぎ ねぎ りんご	塩 しょうゆ		つき組さん🎎そらぐみさん♪はジャムサンドは自分で作ります！	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
29	火	ごはん かれーどうふ じゃがいものこみあえ はるさめのすーぶ ばなな (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ (15時おやつ) きゅうにゅう でぎーとむーす くらっかー	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 春雨 紫芋チップ クラッカー デザートムースの素	豆腐 豚ひき肉 ごま 鶏肉 牛乳	人参 にんにく 玉ねぎ ピーマン 青のり 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜 バナナ	しょうゆ 塩 しょうゆ カレー粉 塩 しょうゆ しょうゆ 塩	カレーのスパイスを聞かせた豆腐料理です。残暑がまだまだ厳しいですね。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	565 437 20 15.3 15.2 12.1 1.7/1.3
		ごはん とりにくのれもん かぼちゃのにも きゃべつのみそしる みかん (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう ひやしそうめん	米 片栗粉 油 砂糖 野菜おこめせん そうめん	鶏肉 みそ 牛乳	レモン果汁 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ みかん	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん		爽やかなレモンの香りが食欲をそそります。さっぱりとした肉料理です。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
31	木	ぶただまどん さんしょくおひだし しいたけのすましじる ぜりー (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ) きゅうにゅう すいか びすけっと	米 砂糖 片栗粉 人参チップ ビスケット	豚肉 卵 かつお節 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ しめじ さやいんげん ほうれん草 人参 もやし しいたけ とうがん 人参 ねぎ すいか	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 塩	豚玉丼はお肉たっぷり野菜たっぷり！卵も入り栄養満点です。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	551 445 21.6 16.7 17.2 12.4 1.7/1.3

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ

行事・食材料の入荷等により、献立を変更することがあります。