

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	月	ひじきごはん	米 砂糖	豚肉	ひじき 人参 みつ菜	しょうゆ 酒 塩	さっぱりとレモン果汁を入れて野菜を作ります。さあ8月の始まりです。	エネルギー(kcal)	541	
		とりにくのれもん	片栗粉 砂糖	鶏肉	レモン果汁 玉ねぎ ピーマン	しょうゆ 酒 塩		たんぱく質(g)	439	
		かぼちゃのにも	砂糖		かぼちゃ	しょうゆ みりん 酒		脂質(g)	27.1	
		もやしのみそしる		みそ	もやし 玉ねぎ ねぎ			脂質(g)	21.5	
		ずいか			ずいか			脂質(g)	14.1	
		(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい				食塩(g)	10.8		
		(15時おやつ) きゅうにゅう ぼたぼたやき	せんべい	牛乳			食塩(g)	2.4/1.9		
2	火	ごはん	米				カレー風味の魚の料理は食欲がそそります。冷たい冷凍ミカンも登場です。	エネルギー(kcal)	492	
		さばのかれーあげ	小麦粉 油	さば	キャベツ 小松菜 人参 しいたけ	塩 カレー粉		たんぱく質(g)	390	
		こもくなっとう		納豆 しらす干し かつお節	わかめ 大根 玉ねぎ	しょうゆ		脂質(g)	21.9	
		わかめのみそしる		みそ	冷凍みかん みかん(未満児)			脂質(g)	16.6	
		れいとうみかん						脂質(g)	17.9	
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ	紫芋チップ	ヨーグルト	バナナ みかん缶 りんご缶 バイン缶		食塩(g)	13.6		
		(15時おやつ) むぎちゃ ぶるーつよーぐると	砂糖				食塩(g)	1.6/1.2		
3	水	なつやさいかれー	米 じゃが芋 砂糖	豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす	カレー粉 ウイン 塩	夏野菜がたっぷり入ったカレーです。さあどんな野菜が入るでしょうか？	エネルギー(kcal)	578	
		まかろにさらだ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	きゅうり 人参	塩		たんぱく質(g)	461	
		りんご			りんご			脂質(g)	16.2	
								脂質(g)	12.7	
				(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せんべい				脂質(g)	20.9
		(15時おやつ) きゅうにゅう ばななけーき	バター ホットケーキミックス	牛乳 卵	バナナ		食塩(g)	16.2		
						食塩(g)	1.6/1.3			
4	木	ごはん	米				保育園ではダシで使用した昆布も刻んで汁や煮物に入れて食べてます。	エネルギー(kcal)	526	
		しろみさかなのふらいそーすがけ	片栗粉 油	白身魚	玉ねぎ トマト缶 にんにく	コンソメ ケチャップ		たんぱく質(g)	421	
		きりほしだいこんのにも	砂糖	鶏肉	切り干し大根 人参 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒		脂質(g)	23.7	
		とうふのみそしる		豆腐 みそ	若芽			脂質(g)	18.6	
		ばなな			バナナ			脂質(g)	15.6	
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ	人参チップ			食塩(g)	12			
		(15時おやつ) むぎちゃ ★あひす ◎ふるーつぜりー	アイス ゼリー			食塩(g)	1.5/1.2			
5	金	しょくぱん	食パン				色とりどりのピーマンが入るオムレツ！保育園にスーパーピーマンも登場です。お楽しみに♪	エネルギー(kcal)	477	
		すばにっしゅおむれつ	じゃがいも バター	卵	ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム 玉ねぎ	塩 ケチャップ		たんぱく質(g)	413	
		こーるすろーさらだ	マヨネーズ 砂糖		キャベツ 人参	酢 塩 しょうゆ		脂質(g)	17.8	
		こんそめすーぶ			しめじ 大根 人参	塩 コンソメ		脂質(g)	14	
		ぶちぜりー	ゼリー					脂質(g)	17.9	
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃポーロ			食塩(g)	14.3			
		(15時おやつ) きゅうにゅう かすてら ☆こざかな	カステラ	牛乳 小魚(めだか〜そら)		食塩(g)	2.5/2.1			
6	土	おやこどん	米	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)	546/445		
		(おやつ) おたのしみ	はいはいん				たんぱく質(g)	17.3/14		
		(15時おやつ) おたのしみ					脂質 食塩	17.9/14.4 1/0.8		
8	月	ごはん	米				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)	557	
		さわらのてりやき		さわら		しょうゆ みりん		たんぱく質(g)	445	
		きんぴらごぼう	砂糖 油	豚ひき肉 ごま	ごぼう 人参 ピーマン	しょうゆ		脂質(g)	25.4	
		じゃがいものみそしる		みそ	玉ねぎ ねぎ			脂質(g)	20	
		ぶどう			ぶどう			脂質(g)	17.6	
		(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい			食塩(g)	13.6			
		(15時おやつ) きゅうにゅう やきそば	中華めん 油	牛乳 豚肉 かつお節	キャベツ 人参 玉ねぎ 青のり	ソース	食塩(g)	2/1.6		
9	火	ごはん	米				オクラがたっぷり入ったサラダです。粘り気があり食べやすくもなります。	エネルギー(kcal)	441	
		かれーどうふ	片栗粉	豆腐 豚ひき肉 豆乳	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン	しょうゆ 塩 しょうゆ		たんぱく質(g)	363	
		おくらさらだ	油 砂糖		キャベツ オクラ コーン 人参	塩 酢 しょうゆ		脂質(g)	16.1	
		はるさめすーぶ	春雨	鶏ささみ水煮	人参 椎茸	中華だし 塩		たんぱく質(g)	12.5	
		ばなな			バナナ			脂質(g)	12.2	
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ	紫芋チップ			食塩(g)	9.7			
		(15時おやつ) きゅうにゅう ぜりー せんべい	ゼリー せんべい	牛乳			食塩(g)	1.6/1.3		
10	水	ひやしそうめん	そうめん		玉ねぎ 人参 ねぎ 焼きのり	めんつゆ	暑い時に食べる冷たい麺はおいしいですね。肉や魚・野菜もバランスよく食べましょう。	エネルギー(kcal)	643	
		ちきんなんばん	片栗粉 小麦粉 油 砂糖	鶏肉		塩 しょうゆ 酢		たんぱく質(g)	498	
		なつやさいのさらだ	砂糖	ごま	コーン キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩 酢		脂質(g)	24.7	
		よーぐると		ヨーグルト		しょうゆ 塩 酢		脂質(g)	17.6	
				(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜おこめせん				脂質(g)	16.5
		(15時おやつ) むぎちゃ さけふれーくにぎり	米	鮭フレーク		食塩(g)	10.7			
						食塩(g)	1.6/1.3			
11	木	やまのひ								
		ごはん	米					ゴーヤの苦みは食欲増進の働きがあります。夏バテの人は試してみてくださいね♥	エネルギー(kcal)	470
		こーやちゃんぷる	砂糖 ごま油	豚肉 豆腐 卵 かつお節	人参 もやし ゴーヤ 生姜	塩 しょうゆ しょうゆ	たんぱく質(g)		405	
		じゃがいものこみあえ	じゃがいも	ごま	青のり	塩 しょうゆ	脂質(g)		19.4	
		しいたけのすましじる		鶏肉	椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ	しょうゆ 塩	たんぱく質(g)		15.5	
りんご			りんご		脂質(g)	11.9				
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃポーロ			食塩(g)	9.3			
		(15時おやつ) きゅうにゅう ついすとぼん	ツイストパン	牛乳		食塩(g)	1.4/1.2			
13	土	ごはん	米 じゃがいも 砂糖	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)	506/413		
		(おやつ) おたのしみ	はいはいん				たんぱく質(g)	22.2/17.9		
		(15時おやつ) おたのしみ					脂質 食塩	9.7/7.8 1.7/1.4		
15	月	ごはん	米				冷凍ミカンはひんやり冷たくて…天然クーラーです。	エネルギー(kcal)	503	
		てりやきちきん	砂糖	鶏肉		しょうゆ みりん		たんぱく質(g)	409	
		ぼてとさらだ	じゃが芋 マヨネーズ	ツナ	きゅうり 玉ねぎ	塩		脂質(g)	22.3	
		とうふのみそしる		みそ 豆腐	玉ねぎ 若芽			脂質(g)	17.6	
		れいとうみかん			冷凍ミカン みかん(未満児)			脂質(g)	19.1	
		(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい			食塩(g)	14.8			
		(15時おやつ) きゅうにゅう ぼたぼたやき	せんべい	牛乳		食塩(g)	1.6/1.3			
16	火	かれーらいす	米 じゃが芋 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく	カレー粉 ウイン 塩	ポケットをたたくとビスケットがひとつ…♪もうひとつたたくと…今日はビスケットです。	エネルギー(kcal)	512	
		こーるすろーさらだ	マヨネーズ 砂糖		キャベツ 人参	しょうゆ 塩 酢		たんぱく質(g)	398	
		やさいとくだものぜりー	ゼリー					脂質(g)	14.6	
								脂質(g)	11.1	
				(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ	紫芋チップ				脂質(g)	16.8
		(15時おやつ) きゅうにゅう びすけっと	ビスケット	牛乳		食塩(g)	12.2			
						食塩(g)	1.6/1.2			

17	水	ごはん	米	鮭 みそ	みりん	アイスが冷たくておいしいですが、食べ過ぎには注意しましょう！	エネルギー(kcal)	529
		さけのさいきょうやき	砂糖	鶏肉	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質(g)	428
18	木	きりぼしだいこんのもの	砂糖	みそ	切り干し大根 人参 干しいたけ	夏の思い出今年はおくさん作れましたか？あと2週間です。	エネルギー(kcal)	21.9
		じゃがいもわかめのみそしる	じゃがいも	みそ	若芽		たんぱく質(g)	17.3
19	金	はなな	野菜お米せんべい		バナナ	さつま芋の汁はほんのり甘くて子ども達は大好きです♥	エネルギー(kcal)	12.9
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	アイス ウエハース	牛乳			たんぱく質(g)	10.1
20	土	(15時おやつ) きゅうにゅう うえはーず あいす				おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	1.7/1.4
		ごはん	米	豚肉	しょうゆ 酒 みりん		たんぱく質(g)	494
21	火	にくじゃが	じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖	かつお節	玉ねぎ 人参 干しいたけ	レタス・コーン・オクラの作った夏色スープです。	エネルギー(kcal)	398
		こまつなのおかかあえ		みそ	小松菜 キャベツ 人参		たんぱく質(g)	16.9
22	月	なめこのみそしる	ゼリー		なめこ 玉ねぎ ねぎ	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	14.7
		ぶちぜりー	人参チップ	牛乳			たんぱく質(g)	11.3
23	火	(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ	人参チップ			レタス・コーン・オクラの作った夏色スープです。	エネルギー(kcal)	1.6/1.3
		(15時おやつ) きゅうにゅう どーなつ	ドーナツ	牛乳			たんぱく質(g)	15.6
24	水	おやこどん	米 砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース	炒り豆腐はちょっと硬めの押し豆腐を使用しています。	エネルギー(kcal)	621
		まかろにさらだ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	きゅうり 人参		たんぱく質(g)	509
25	木	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	玉ねぎ 若芽 ねぎ	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	20
		はなな	かぼちゃポーロ	牛乳	バナナ		たんぱく質(g)	15.6
26	金	(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃポーロ			おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	22.5
		(15時おやつ) きゅうにゅう れもんけーき	レモンケーキ	牛乳			たんぱく質(g)	17.6
27	土	ごはん	米	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	わかめ 玉ねぎ きゅうり 果物	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	574/467
		(おやつ) おたのしみ	はいはいん				たんぱく質(g)	22.1/17.8
28	日	(15時おやつ) おたのしみ				おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	17.3/13.9
		うどん	うどん	油揚げ	玉ねぎ 人参 ねぎ		たんぱく質(g)	2/1.6
29	月	ちくわてんぷら	小麦粉 油	ちくわ 卵	青のり	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	527
		あすはらとつなのあえもの	ごま油 砂糖	ツナ	キャベツ グリーンアスパラ コーン 人参		たんぱく質(g)	429
30	火	ぜりー	ゼリー			おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	17.7
		(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい				たんぱく質(g)	13.9
31	水	(15時おやつ) きゅうにゅう しらすおにぎり	米	牛乳 しらす干し ごま	人参	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	9.4
		ごはん	米	白身魚	マッシュルーム 玉ねぎ 青のり		たんぱく質(g)	2/1.6
1	木	しろみさかなのまよやき		豆腐 ツナ	玉ねぎ	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	559
		わふうとうふさらだ			マッシュルーム 玉ねぎ 青のり		たんぱく質(g)	450
2	金	なついろすーぷ			レタス 玉ねぎ コーン オクラ ねぎ	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	22.3
		りんご			りんご		たんぱく質(g)	17.4
3	土	(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ	むらさきもちっぷ			おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	26
		(15時おやつ) きゅうにゅう じゃむさんど	食パン 苺ジャム	牛乳			たんぱく質(g)	20.7
4	日	ごはん	米			おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	1.5/1.2
		いりどうふ	糸こんにゃく 砂糖 油	豆腐	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース		たんぱく質(g)	584
5	月	じゃがいものこみあえ	じゃが芋	ごま	青のり	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	466
		ごもくみそしる		豚肉 みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう		たんぱく質(g)	20.8
6	火	はなな	野菜お米せんべい		バナナ	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	16.3
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	小麦粉 油 砂糖 マーガリン	牛乳			たんぱく質(g)	23.4
7	水	(15時おやつ) きゅうにゅう ちんすこう				おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	18.3
		ごはん	米	枝豆	人参		たんぱく質(g)	1.8/1.4
8	木	ひやしうどん	うどん	油揚げ	玉ねぎ 人参 ねぎ	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	519
		ちくわてんぷら	小麦粉 油	ちくわ 卵	青のり		たんぱく質(g)	421
9	金	あすはらとつなのあえもの	ごま油 砂糖	ツナ	キャベツ 人参 きゅうり みかん缶	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	14.9
		ぜりー	ゼリー		ほうれん草 玉ねぎ 人参		たんぱく質(g)	11.9
10	土	(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい		ぶどう	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	16.9
		(15時おやつ) きゅうにゅう しらすおにぎり	米	牛乳 しらす干し ごま	人参		たんぱく質(g)	13.5
11	日	ごはん	米	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	わかめ 玉ねぎ きゅうり 果物	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	2.8/2.3
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ	にんじんちっぷ				たんぱく質(g)	14.9
12	月	(15時おやつ) やくると けーき	ケーキ	ヤクルト		おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	13.5
		ぶたたまどん	米 砂糖 片栗粉	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ		たんぱく質(g)	606
13	火	ころころさらだ	マヨネーズ 砂糖	大豆	かぼちゃ ブロッコリー 赤ピーマン コーン	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	478
		ちんげんさいときゃべつのみそしる		ヨーグルト	キャベツ チンゲン菜 えのき		たんぱく質(g)	25
14	水	よーぐると			みかん	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	20
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃポーロ				たんぱく質(g)	21.2
15	木	(15時おやつ) きゅうにゅう くだもの ぶちかすてら	プチカステラ	牛乳		おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	14.9
		かれーらいす まかろにさらだ くだもの	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ	ツナ 豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 果物		たんぱく質(g)	581/479
16	金	(おやつ) おたのしみ	はいはいん			おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	17.5/14.2
		(15時おやつ) おたのしみ					たんぱく質(g)	20.1/16.4
17	土	ごはん	米	厚揚げ	みりん しょうゆ 塩	スイカは中心部がとても甘いです。均等に切り分けるのも楽しみひつとです。	エネルギー(kcal)	544
		あつあけのおろしがけ	砂糖 じゃが芋 油	鶏肉	ひじき 人参 干しいたけ		たんぱく質(g)	413
18	日	ひじきのいために		みそ 豆腐	しょうゆ みりん 酒	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	19.9
		とうがんのみそしる			冬瓜 玉ねぎ 小松菜		たんぱく質(g)	14
19	月	すいか			すいか	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	21.3
		(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい				たんぱく質(g)	14.9
20	火	(15時おやつ) きゅうにゅう かぼちゃけーき	砂糖 ホットケーキミックス パター	牛乳 卵	かぼちゃ	おにぎり体験します。自分で作ったおにぎりは格別です。	エネルギー(kcal)	1.8/1.5
		ごはん	米	さば みそ	生姜		たんぱく質(g)	574
21	水	さばのみそに	砂糖		みりん	おやつは果物をたくさん使用した冷たいポンチを作ります。	エネルギー(kcal)	462
		さつまいものさらだ	さつまいも マヨネーズ	鶏肉	きゅうり 人参 コーン		たんぱく質(g)	24.3
22	木	だけのこのすましじる			塩	おやつは果物をたくさん使用した冷たいポンチを作ります。	エネルギー(kcal)	19
		りんご			しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	20.1
23	金	(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ	紫芋チップ			おやつは果物をたくさん使用した冷たいポンチを作ります。	エネルギー(kcal)	16
		(15時おやつ) きゅうにゅう ぶるーつほんち	砂糖 カクテルゼリー	牛乳	バナナ みかん缶 バイン缶 りんご缶		たんぱく質(g)	1.8/1.5
24	土	ごはん	米	豚肉 黒ゴマ	みりん しょうゆ	おやつは果物をたくさん使用した冷たいポンチを作ります。	エネルギー(kcal)	629
		ぶたにくのごまてりやき	砂糖	鶏ささみ水煮	きゅうり コーン		たんぱく質(g)	503
25	日	しるばーさらだ	春雨 マヨネーズ	ウインナー	塩	おやつは果物をたくさん使用した冷たいポンチを作ります。	エネルギー(kcal)	24.8
		きゃべつとういんなーのすーぷ			キャベツ 玉ねぎ		たんぱく質(g)	19.5
26	月	はなな			中華だし 塩	おやつは果物をたくさん使用した冷たいポンチを作ります。	エネルギー(kcal)	28
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜おこめせん				たんぱく質(g)	21.9
27	火	(15時おやつ) きゅうにゅう	じゃがいも 片栗粉 油	牛乳 しらす干し	青のり 人参	おやつは果物をたくさん使用した冷たいポンチを作ります。	エネルギー(kcal)	1.8/1.5
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜おこめせん				たんぱく質(g)	28
28	水	きゅうにゅう	じゃがいも 片栗粉 油	牛乳 しらす干し	青のり 人参	おやつは果物をたくさん使用した冷たいポンチを作ります。	エネルギー(kcal)	21.9
		じゃがいものおこのみやき	マヨネーズ	かつお節	ソース		たんぱく質(g)	21.9

[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。