



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は1・2歳
1 水	ごはん あじのバターしょうゆ焼き 野菜炒め ポテトスープ	米(50g)／とろあじ(40),料理酒(0.2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),無塩バター(2)／キャベツ(30),しめじ(4),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),濃口しょうゆ(0.5),食塩(0.1)／ショルダーベーコン(7),じゃがいも(30),たまねぎ(20),チンゲンサイ(8),にんじん(3),とりがらスープ(3),こしょう,淡口しょうゆ(1),食塩(0.1)／ホットケーキミックス(20),きなこ(5),スキムミルク(3),無塩バター(4),さとう(3),無糖ヨーグルト(8)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 きなこ入りホットケーキ	570(526) 23.7(22.5) 17.8(18.2) 1.2(1.0)
2 木	ごはん 洋風おでん かき卵汁 焼きのり	米(50g)／豚もも肉(20),しょうが(0.2),たまねぎ(30),にんじん(15),板こんにゃく(10),じゃがいも(35),グリーンピース(3),さとう(2),濃口しょうゆ(3),純力レー粉(0.2),とりがらスープ(2)／たまご(15),糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(5),こまつな(7),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎野菜スティック 牛乳 カニビス ソフト豆もち	533(493) 32.7(31.1) 12.5(13.3) 1.2(1.0)
3 金	ごはん さばの竜田揚げ 粉吹き芋 豆腐の味噌汁	米(50g)／さば(40),しょうが(0.5),料理酒(1),みりん(1),濃口しょうゆ(2),でんぶ(3),なたね油(5)／じゃがいも(35),にんじん(10),食塩(0.1)／木綿豆腐(20),かぼちゃ(10),たまねぎ(15),にんじん(6),チンゲンサイ(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)／パン缶(20),みかん缶(20),白桃缶(20)	◎牛乳 ◎のりものビスケット 元気ソフールヨーグルト フルーツミックス ソフトせんべい塩味	562(562) 18.1(19.4) 16.1(18.2) 1.6(1.4)
4 土	かやくうどん かぼちゃのそぼろ煮	干しうどん(55g),鶏もも肉(30),うすあげ(5),たまねぎ(20),にんじん(5),干ししいたけ(0.5),干しわかめ(0.3),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),濃口しょうゆ(6),みりん(2)／豚ミンチ肉(10),かぼちゃ(35),にんじん(10),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),でんぶ(0.5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップ 牛乳 元気カリポテミニ ミニミレービスケット	669(542) 26.0(19.6) 22.9(18.2) 1.6(1.3)
6 月	うすまきパン 豚肉の焼肉風 かぼちゃスープ	うすまきパン(1個)／豚もも肉(35g),しょうが(0.2),たまねぎ(25),キャベツ(30),ピーマン(5),にんじん(5),さとう(2),濃口しょうゆ(1),みそ(2),なたねサラダ油(0.5)／ショルダーベーコン(8),南瓜ペースト(30),かぼちゃ(10),たまねぎ(20),ツイストマカロニ(3),パセリ,無塩バター(2),牛乳(30),生クリーム(2),とりがらスープ(3),食塩(0.2),こしょう／じゃがいも(60),なたね油(5),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳 フライドポテト 冷凍みかん	597(518) 23.8(20.9) 22.3(19.9) 1.5(1.2)
7 火	わかめごはん 鯖のごま味噌焼き 野菜ソテー そうめん汁 みかん缶	米(50g),炊き込みわかめ(1.5)／さわら(40),みそ(3),濃口しょうゆ(0.5),みりん(0.5),料理酒(0.5),さとう(1),ごま(1)／焼豚(6),キャベツ(30),チンゲンサイ(10),にんじん(5),なたねサラダ油(1),食塩(0.1),こしょう／そうめん(8),たまねぎ(15),にんじん(6),オクラ(3),食塩(0.2),淡口しょうゆ(2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳,星たべよ ココナツサブレ メロン	562(549) 20.8(20.9) 15.9(17.6) 2.8(2.5)
8 水	ごはん ゴーヤのかき揚げ もずくのスープ	米(50g)／ささみフレーク(10),蒸し挽き割り大豆(10),じゃがいも(15),たまねぎ(10),にんじん(5),にがうり・ゴーヤ(5),ごま(1),たまご(5),小麦粉(6),でんぶ(4),食塩(0.1),なたね油(6)／もずく(10),木綿豆腐(10),たまねぎ(12),にんじん(5),えのきたけ(5),チンゲンサイ(6),あおねぎ(3),けずりぶし(2),とりがらスープ(2),淡口しょうゆ(1),食塩(0.1),ごま油(0.3)／食パン(0.5枚),ちりめんじゃこ(5),マヨドレッシング(7),きざみのり(0.1)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 のりじゃこトースト	609(570) 20.4(19.3) 21.8(21.5) 1.2(1.1)
9 木	ごはん 煮魚 ひじきと高野の炒り煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／金目鯛(40),しょうが(0.2),料理酒(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1)／芽ひじき(1.5),高野 細切り(1.5),うすあげ(3),にんじん(5),ごぼう(3),さんどまめ(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),じゃがいも(20),にんじん(5),こまつな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎野菜スティック 牛乳 アンパンマンのソフトせん ビスコ	537(527) 20.7(20.5) 16.3(18.1) 2.0(1.7)
10 金	ごはん 夏野菜のカレーシチュー 焼きビーフン	米(60g)／牛もも肉(20),たまねぎ(35),にんじん(10),かぼちゃ(25),なす(10),トマト(10),ズッキーニ(5),にんにく(0.5),しょうが(0.5),無塩バター(2),加-ルハ(4),加-ルハ(4),スキムミルク(3),トマトチャップ(3),ウスターソース(1),食塩(0.1),こしょう／焼豚(6),ビーフン(5),キャベツ(30),たまねぎ(10),にんじん(5),ピーマン(3),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎のりものビスケット ジョア アガカ入ビスケット 元気あまからせん	617(584) 19.9(19.8) 13.1(14.0) 1.2(1.0)
11 土	ナポリタンスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g),バラベーコン(17),たまねぎ(30),にんじん(10),ピーマン(3),なたねサラダ油(2),トマトジュレ(15),トマトチャップ(7),ウスターソース(1.5),さとう(1.5),食塩(0.2),こしょう／木綿豆腐(20),じゃがいも(15),にんじん(5),干しわかめ(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップ 牛乳 ミニ野菜スティック ごぶ柿	517(481) 17.7(16.5) 15.7(15.6) 0.9(0.8)
13 月	ごはん 肉じゃが 麩の味噌汁 焼きのり	米(50g)／豚もも肉(30),じゃがいも(40),たまねぎ(30),にんじん(12),糸こんにゃく(10),グリーンピース(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3.5)／おつゆ麩(1.5),たまねぎ(20),にんじん(10),チンゲンサイ(7),干しわかめ(0.2),みそ(8),けずりぶし(2.5)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳,ひじきスティック ごぼうスナック すいか	541(480) 19.0(17.3) 13.6(13.1) 1.6(1.3)
14 火	ごはん 鶏肉の南蛮漬 豆腐のすまし汁	米(50g)／鶏もも皮なし(45),しょうが(0.2),濃口しょうゆ(1),でんぶ(10),なたね油(4),たまねぎ(12),にんじん(5),きゅうり(5),さとう(1),米酢(1.5),濃口しょうゆ(2.5)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),こまつな(4),干しわかめ(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),食塩(0.2),淡口しょうゆ(2)／ホットケーキミックス(25),無糖ヨーグルト(8),スキムミルク(4),無塩バター(4),さとう(2)／ミニトマト(30),さとう(4)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 ヨーグルトホットケーキ トマトジャム	607(549) 22.1(20.1) 17.2(17.0) 1.2(1.0)
15 水	ごはん 鮭の漬け焼き なすの炒め煮 豚汁	米(50g)／紅鮭(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)／なす(30),ピーマン(5),にんじん(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.5),ごま油(0.3)／豚もも肉(10),木綿豆腐(15),板こんにゃく(5),うすあげ(3),たまねぎ(15),にんじん(5),ごぼう(3),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 紫いもパン フルーツ野菜ゼリー	626(560) 26.6(24.6) 13.8(14.0) 1.5(1.2)
16 木	ごはん ポークビーンズ 冬瓜のすまし汁	米(50g)／豚ミンチ肉(20),だいず(15),たまねぎ(30),にんじん(10),じゃがいも(20),グリーンピース(3),無塩バター(2),さとう(2),濃口しょうゆ(2),トマトチャップ(8),食塩(0.1),こしょう／木綿豆腐(20),とうがん(25),にんじん(5),チンゲンサイ(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),でんぶ(1)	◎牛乳 ◎野菜スティック 牛乳 カニビス ソフト豆もち	556(509) 31.1(29.6) 16.2(16.3) 0.8(0.7)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は1・2歳
17金	ごはん ホッケの塩焼き 卵とし煮 味噌汁	米(50g) / ほっけ(50), 食塩(0.2) / たまご(20), 鶏もも肉(6), じゃがいも(15), たまねぎ(15), にんじん(5), えだまめ(3), なたねサラダ油(1), さとう(1), 濃口しょうゆ(2) / うすあげ(3), たまねぎ(15), えのきたけ(6), にんじん(5), こまつな(6), けずりぶし(2.5), みそ(8) / マカロニ(10), パラベーコン(8), たまねぎ(15), 南瓜(10), ホルツ缶(3), ばいせん小麦粉(2), 無塩バター(2), 牛乳(20), とろけるチーズ(8), とりがらスープ(1), 食塩(0.1)	◎牛乳 ◎のりものビスケット 牛乳 マカロニグラタン	588(543) 29.0(27.1) 20.5(19.7) 2.1(1.8)
18土	かやくうどん かぼちゃのそぼろ煮	干しうどん(55g), 鶏もも肉(30), うすあげ(5), たまねぎ(20), にんじん(5), 干ししいたけ(1), 干しわかめ(0.3), あおねぎ(3), だし昆布(0.5), けずりぶし(2.5), 濃口しょうゆ(6), みりん(2), 豚ミンチ肉(10), かぼちゃ(35), にんじん(10), なたねサラダ油(0.5), さとう(1), 濃口しょうゆ(2), でんぷん(0.5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップ 牛乳 元気カリポテミニ ミニミレービスケット	669(542) 26.0(19.6) 22.9(18.2) 1.6(1.3)
20月	ごはん 五目炒め 豆腐のすまし汁	米(50g) / 豚もも肉(20), むきえび(10), むらさいき(10), たまねぎ(25), にんじん(5), キャベツ(20), ピーマン(3), ピーファン(3), 濃口しょうゆ(1.5), 食塩(0.3), こしょう, なたねサラダ油(1), とりがらスープ(2), でんぷん(1.5) / 木綿豆腐(20), たまねぎ(15), にんじん(5), チンゲンサイ(5), 干しわかめ(0.2), だし昆布(0.5), けずりぶし(2), 食塩(0.2), 淡口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳, 茹でとうもろこし お米スナック甘口しょうゆ味 国産りんごゼリー	509(456) 20.9(18.6) 12.1(11.9) 1.2(1.0)
21火	ごはん ホキのパン粉焼き 洋風切り干し大根 なすの味噌汁	米(50g) / ホキ(40), 食塩(0.2), こしょう, 白ワイン(1), パン粉(4), なたねサラダ油(0.5), 無塩バター(4) / きりぼしだいこん(5), ショルダーベーコン(7), たまねぎ(15), にんじん(5), ピーマン(3), なたねサラダ油(1), トマトチャップ(5), ウスターソース(1), さとう(0.5), 食塩(0.1) / 木綿豆腐(20), うすあげ(3), なす(10), たまねぎ(10), にんじん(5), こまつな(6), けずりぶし(2.5), みそ(8) / かぼちゃ(60), さとう(4), 無塩バター(3), 上新粉(10)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 かぼちゃのおやき ハイチーズ	627(579) 24.0(23.3) 20.6(20.5) 2.0(1.7)
22水	ごはん 洋風おでん かき卵汁 焼きのり	米(50g) / 豚もも肉(20), しょうが(0.2), たまねぎ(30), にんじん(15), 板こんにゃく(10), じゃがいも(35), グリンピース(3), さとう(2), 濃口しょうゆ(3), 純カリー粉(0.2), とりがらスープ(2) / たまご(15), 糸かまぼこ(10), たまねぎ(15), にんじん(5), こまつな(7), だし昆布(0.5), けずりぶし(2), 淡口しょうゆ(2), 食塩(0.2)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 サクッとコーンクッキー 畑のクラッカー, すいか	525(485) 19.6(17.9) 13.3(13.9) 1.0(0.8)
25土	ナポリタンスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g), パラベーコン(17), たまねぎ(30), にんじん(10), ピーマン(3), なたねサラダ油(2), トマトピューレ(15), トマトチャップ(7), ウスターソース(1.5), さとう(1.5), 食塩(0.2), こしょう / 木綿豆腐(20), じゃがいも(15), にんじん(5), 干しわかめ(0.2), だし昆布(0.5), けずりぶし(2), 淡口しょうゆ(2), 食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップ 牛乳 ミニ野菜スティック こぶ柿	517(481) 17.7(16.5) 15.7(15.6) 0.9(0.8)
27月	バーカーパン キーマカレー ピーファンソテー	バーカーパン(1個) / 豚ミンチ肉(30g), にんにく(0.5), しょうが(0.5), たまねぎ(40), にんじん(20), ピーマン(3), ホルツ缶(20), だいず(20), スキムミルク(2), グリンピース(3), なたねサラダ油(0.5), とりがらスープ(2), ガーリックパウダー(4), ガーリック(4), トマトチャップ(8), 食塩(0.1), こしょう / ピーファン(5), 焼豚(7), キャベツ(25), にんじん(5), たまねぎ(10), 濃口しょうゆ(1.5), さとう(0.3), なたねサラダ油(0.3)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳 焼きおにぎり 冷凍みかん	658(593) 25.5(22.6) 19.0(17.3) 2.6(2.2)
28火	ごはん 鮭のマヨドレ焼き コーンスープ	米(50g) / 秋鮭(40), 食塩(0.1), こしょう, たまねぎ(15), にんじん(6), しめじ(5), スズキニ(5), ミニトマト(12), なたねサラダ油(1), マヨドレッシング(6) / ショルダーベーコン(7), たまねぎ(20), 北海道クリームコーン(30), じゃがいも(20), にんじん(5), 無塩バター(2), とりがらスープ(3), 牛乳(20), スキムミルク(3), 生クリーム(1.5), 食塩(0.2), こしょう / パラベーコン(5), じゃがいも(40), たまねぎ(12), ピーマン(2), 赤ピーマン(2), 無塩バター(1), とろけるチーズ(15), 食塩(0.1), こしょう	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	609(566) 27.6(26.4) 23.5(22.9) 1.4(1.1)
29水	ごはん 鶏肉のごまがらめ キャベツの甘酢炒め 麩のすまし汁	米(50g) / 鶏もも皮なし(45), しょうが(0.2), 食塩(0.1), こしょう, でんぷん(10), ごぼう(10), でんぷん(3), なたね油(4), さとう(1.5), 濃口しょうゆ(2), みりん(0.5), こま(1) / キャベツ(30), にんじん(5), きゅうり(5), なたねサラダ油(0.2), 米酢(2), さとう(1), 食塩(0.1), 淡口しょうゆ(0.5) / おつゆ麩(1.5), たまねぎ(20), にんじん(10), チンゲンサイ(7), 干しわかめ(0.2), だし昆布(0.5), けずりぶし(2), 食塩(0.2), 淡口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳, ロングサラダ ミルクスティック すいか	589(532) 20.0(18.7) 16.9(16.6) 1.0(0.8)
30木	ごはん 魚の照焼 五目豆 南瓜の味噌汁	米(50g) / あなご白焼き(40) 又は カラスガレイ(40), 濃口しょうゆ(0.5), 料理酒(0.5), なたねサラダ油(0.5), さとう(1), 濃口しょうゆ(2), みりん(1), でんぷん(1) / だいず(12), ちくわ(3), にんじん(5), ごぼう(3), 干ししいたけ(0.2), だし昆布(0.5), さとう(1.5), 濃口しょうゆ(2) / かぼちゃ(20), うすあげ(3), たまねぎ(10), にんじん(6), チンゲンサイ(6), けずりぶし(2.5), みそ(8)	◎牛乳 ◎野菜スティック 牛乳 アンパンマンのソフトせん ビスコ	550(500) 20.5(21.1) 17.6(14.8) 2.0(1.7)
31金	とうもろこしごはん ハンバーグ 野菜のソテー 豆腐のすまし汁	米(45g), とうもろこし(40), 食塩(0.2), だし昆布(0.5), 料理酒(2) / ボーク, チキンハンバーグ(60), なたねサラダ油(0.5), トマトチャップ(3), ウスターソース(2), さとう(1) / キャベツ(30), にんじん(5), スズキニ(5), なたねサラダ油(1), 食塩(0.2), こしょう / 木綿豆腐(20), たまねぎ(15), にんじん(7), ほうれんそう(5), 淡口しょうゆ(2), 食塩(0.2), だし昆布(0.5), けずりぶし(2) / 小麦粉(25), ベーキングパウダー(0.5), さとう(7), スキムミルク(3), 野菜ジュース(10), なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎のりものビスケット 牛乳 野菜蒸しパン	610(574) 23.5(22.8) 17.1(17.7) 1.3(1.2)

「噛む」ことの効果

「噛む」ことは、大切な役割がたくさんあり、健康に過ごしていくための基本でもあります。噛むことがもたらす効果を知り、日々の食事で噛むことを習慣付けましょう。

ひみこのはがいぜ

- ◎ 肥満予防
- ◎ 味覚が発達
- ◎ ことばがはつきり
- ◎ 脳の発達
- ◎ 歯の病気を防ぐ
- ◎ がん予防
- ◎ 胃腸の働きを促進
- ◎ 全力投球

今月の栄養価(7月)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	582	23.1	17.4	284	2	273	0.36	0.48	29	3.8	1.5
目標量	580	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	532	21.5	17.0	294	1.7	238	0.32	0.6	24	3.2	1.2
目標量	470	16~24	11~16	230	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

※材料の都合により、献立を変更することがあります

