



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 土	肉うどん チャンプル	干しうどん(55g),豚もも肉(30),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.3),たまねぎ(20),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2) / 木綿豆腐(30),ツナ缶(10),たまねぎ(20),チンゲンサイ(10),にんじん(5),なたねサラダ油(1),さとう(1),淡口しょうゆ(1),料理酒(0.3),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎野菜スナック 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのサッポロポテト	535(514) 22.8(20.6) 13.8(14.8) 1.4(1.2)
3 月	ごはん えびのかき揚げ 豆腐のすまし汁	米(50g) / むぎえび(20),たまねぎ(10),かぼちゃ(15),にんじん(5),オクラ(5),ごま(1),たまご(5),小麦粉(6),でんぷん(4),食塩(0.1),なたね油(6) / 木綿豆腐(20),干しわかめ(0.2),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2) / 食パン(0.5枚),ツナ(10),たまねぎ(10),食塩(0.2),こしょう,なたねサラダ油(0.5),とろけるチーズ(10)	◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳 チーズツナトースト	597(559) 23.2(21.4) 19.5(19.0) 1.3(1.1)
4 火	ごはん 関東煮 なすの味噌汁 焼きのり	米(50g) / 鶏もも肉(20),冷凍厚揚げ(20),ちくわ(3),板こんにゃく(10),じゃがいも(35),にんじん(15),さんどまめ(3),さとう(2),濃口しょうゆ(3),けずりぶし(1) / うすあげ(3),なす(12),たまねぎ(12),にんじん(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳,エースコイン 昆布のかおり すいか	540(483) 19.3(17.7) 13.5(13.1) 1.5(1.2)
5 水	ごはん カレイの漬け焼き ひじきの炒め煮 豆腐の味噌汁	米(50g) / カラスガレイ(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1) / 芽ひじき(2),うすあげ(3),にんじん(5),ごぼう(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3) / 木綿豆腐(20),じゃがいも(25),たまねぎ(15),にんじん(5),こまつな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8) / とうもろこし(55),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ｱｽﾊﾞｶﾞｽﾃｯｸ 牛乳 茹でとうもろこし 牛乳かりんとう	529(493) 22.9(22.1) 13.5(14.3) 1.9(1.5)
6 木	ごはん 夏野菜のカレー 春雨の炒め物	米(60g) / 豚もも肉(20),たまねぎ(40),かぼちゃ(20),にんじん(10),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),ｶｰﾎｯﾌﾟ(4),ｽｷﾞﾐﾙｸ(3),ﾄﾏﾄﾁｬｯﾌﾟ(3),ｶﾞｰｽﾞ(1),食塩(0.1),こしょう / 春雨(5),焼豚(7),キャベツ(20),たまねぎ(10),にんじん(5),ピーマン(5),ごま油(1),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳 たべっこパイビー ｱｯﾊﾞﾝｽﾞのﾘﾌﾄせん	591(545) 18.3(17.0) 16.2(15.8) 1.3(1.1)
7 金	ごはん 魚のムニエル キャベツのソテー 卵とトマトのスープ	米(50g) / メルルーサ(40),食塩(0.1),こしょう,小麦粉(4),無塩バター(3) / ショルダーベーコン(7),キャベツ(30),にんじん(5),しめじ(5),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.5) / たまご(15),たまねぎ(20),トマト(15),にんじん(5),チンゲンサイ(8),とりがらスープ(3),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2) / ｷｯｸﾞｷｯｸﾞ(25),ｽｷﾞﾐﾙｸ(2),さとう(3),ごま(1),なたね油(4)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 おとし揚げ	557(514) 22.9(22.0) 16.9(16.7) 1.2(1.0)
8 土	和風スパゲティ じゃが芋のみそ汁	スパゲティ(50g),ショルダーベーコン(17),たまねぎ(20),キャベツ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),無塩バター(4),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(6) / じゃがいも(30),うすあげ(5),こまつな(7),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎野菜スナック 牛乳 えびスナック ぼたぼた焼き	536(514) 19.2(17.6) 17.6(18.0) 2.6(2.1)
11 火	ごはん 五目炒め わかめスープ	米(50g) / 豚もも肉(30),たまねぎ(30),にんじん(10),キャベツ(30),ピーマン(5),ピーマン(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) / 焼豚(8),たまねぎ(20),にんじん(10),干しわかめ(0.2),チンゲンサイ(5),とりがらスープ(3),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 源氏パイ ロングサラダ	552(513) 20.3(18.6) 18.2(18.1) 1.4(1.1)
12 水	ごはん 鶏肉と高野の煮物 豆腐の味噌汁 ふりかけ鉄之助	米(50g) / 鶏もも肉(20),高野 細切り(2.5),たまねぎ(20),じゃがいも(30),にんじん(10),グリーンピース(3),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),けずりぶし(1.5) / 木綿豆腐(20),たまねぎ(12),にんじん(5),干しわかめ(0.2),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎ｱｽﾊﾞｶﾞｽﾃｯｸ 牛乳 ミニミレービスケット サラダうす焼き	549(529) 19.3(18.3) 15.4(16.8) 1.8(1.5)
13 木	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 かぼちゃのみそ汁	米(50g) / 豚もも肉(30),しょうが(0.2),たまねぎ(15),キャベツ(25),にんじん(10),ピーマン(5),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1),なたねサラダ油(1) / かぼちゃ(20),うすあげ(3),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳 おでかけマンナ 昆布おかき	536(468) 18.7(16.8) 14.5(13.6) 1.7(1.4)
14 金	ごはん 肉じゃが 豆腐のすまし汁 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),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3.5) / 木綿豆腐(20),ながいも(15),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),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 ◎胚芽スティック 牛乳 ミニたべっこどうぶつMダブル 元気カリポテミニ	522(500) 19.1(18.0) 14.8(15.8) 0.9(0.8)
15 土	肉うどん チャンプル	干しうどん(55g),豚もも肉(30),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.3),たまねぎ(20),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2) / 木綿豆腐(30),ツナ缶(10),たまねぎ(20),チンゲンサイ(10),にんじん(5),なたねサラダ油(1),さとう(1),淡口しょうゆ(1),料理酒(0.3),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎野菜スナック 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのサッポロポテト	535(514) 22.8(20.6) 13.8(14.8) 1.4(1.2)
17 月	ごはん 酢豚 豆腐のすまし汁	米(50g) / 豚角切(35),しょうが(0.3),濃口しょうゆ(1),でんぷん(8),なたね油(4),たまねぎ(40),にんじん(10),ピーマン(5),パン缶(5),なたねサラダ油(1),さとう(1),濃口しょうゆ(2),米酢(0.5),ﾄﾏﾄﾁｬｯﾌﾟ(1),とりがらスープ(1) / 木綿豆腐(20),たまねぎ(12),にんじん(5),えのきたけ(6),あおねぎ(3),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),ｷｯｸﾞｷｯｸﾞ(0.5),さとう(7),ｽｷﾞﾐﾙｸ(3),りんごジュース(10),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳 りんご蒸しパン	620(561) 21.3(19.6) 18.7(18.2) 0.7(0.6)
18 火	ごはん ホキのごま味噌焼き なすの炒め煮 かき卵汁	米(50g) / ホキ(40),みそ(4),濃口しょうゆ(0.5),みりん(1),料理酒(0.5),さとう(1),ごま(1) / なす(30),ピーマン(5),にんじん(3),なたねサラダ油(1),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.5) / たまご(15),おつゆ麩(1),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2) / かぼちゃ(55),さとう(4),無塩バター(3),ｽｷﾞﾐﾙｸ(2),ｸﾞﾗﾝﾁｬｰ(1),牛乳(1)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 スイートパンプキン ピーチゼリー	534(494) 20.1(19.6) 12.3(12.1) 1.1(0.9)



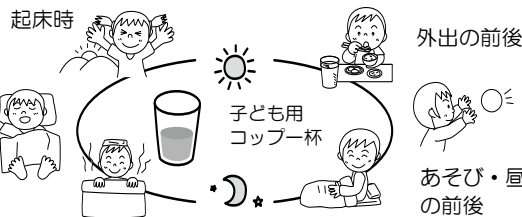
日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は1・2歳
19 水	ごはん 筑前煮 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／鶏もも肉(25),ごぼう(10),にんじん(12),板こんにゃく(10), 冷凍さといも(20),干しいたけ(0.5),さやいんげん(3),なたねサラダ油 (0.5),けずりぶし(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3)／木綿豆腐(20),干し わかめ(0.2),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),み そ(8)／ちりめんじゃこ(6),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),ごま (0.5)	◎牛乳 ◎ｱｽﾊﾞｶﾞｽﾋﾞｽｶｯﾄ 牛乳 黒糖パン 冷凍みかん	561(507) 22.6(20.2) 11.4(12.3) 2.4(1.9)
20 木	ごはん カラスガレイの照焼 切干大根の炒め煮 冬瓜汁	米(50g)／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(1),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぷん(1)／うすあげ (3),きりぼしだいこん(5),にんじん(5),干しいたけ(0.3),なたねサラダ 油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5)／鶏もも肉(10),しょうが(0.2), とうがん(25),にんじん(5),えのきたけ(5),チンゲンサイ(7),だし昆布 (0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),でんぷん(1)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳,たべっこベイビー ｱｯﾌﾟﾙのｼﾞｬﾐ 型抜きチーズ	532(508) 23.7(23.4) 16.2(16.7) 1.3(1.2)
21 金	うすまきパン ハッシュドビーフ マカロニソテー	うすまきパン(1個)／牛もも肉(25),たまねぎ(40),にんじん(5),マッシュ ルーム(10),グリーンピース(3),無塩バター(4),ばいせん小麦粉(4),生ク リーム(1.5),とりがらスープ(3),ﾄﾏﾄﾞﾊﾞｯﾌﾟ(20),ｸﾞﾙｰｽ(3),ﾄﾏﾄﾞｼﾞｬﾐ (5),ﾄﾏﾄﾞﾁｬｯﾌﾟ(5),さとう(1),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう ／ツイストマカロニ(5),ツナ(10),キャベツ(25),にんじん(5),なたねサラダ 油(0.5),食塩(0.1),こしょう,エッグクエアーマヨネーズ(1個)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 エースコイン お米スナック甘口しょうゆ味	621(528) 21.4(19.1) 28.3(23.6) 1.2(0.9)
22 土	和風スパゲティ じゃが芋のみそ汁	スパゲティ(50),ｼﾞｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ(17),たまねぎ(20),キャベツ(15), にんじん(5),えのきたけ(5),無塩バター(4),食塩(0.1),こしょう,濃口し ょうゆ(6)／じゃがいも(30),うすあげ(5),こまつな(7),干しわかめ(0.2),け ずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎野菜スナック 牛乳 えびスナック ぼたぼた焼き	536(514) 19.2(17.6) 17.6(18.0) 2.6(2.1)
24 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 焼きのり	米(50g)／豚もも肉(35),たまねぎ(15),にんじん(10),チンゲンサイ(6), さとう(2),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20),干しわか め(0.2),かぼちゃ(20),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶ し(2.5),みそ(8)／ホットケーキミックス(25),ヨーグルト(無糖)(8),無塩 バター(4),さとう(2),スキムミルク(4)／りんごジャム(15)	◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳 ヨーグルトケーキ りんごジャム	602(534) 22.2(20.1) 16.2(16.0) 1.8(1.5)
25 火	パーカーパン 里芋コロッケ 野菜のソテー かぼちゃスープ	パーカーパン(1個)／さといもコロッケ(1個),なたね油(4),ﾄﾏﾄﾞﾁｬｯﾌﾟ(3), ｸﾞﾙｰｽ(2),さとう(1)／キャベツ(25),たまねぎ(10),にんじん(5),ピーマ ン(3),なたねサラダ油(1),食塩(0.2),こしょう／ｼﾞｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ(8), 南瓜ペースト(30),かぼちゃ(10),たまねぎ(20),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／おつゆ ｽ(5),無塩バター(4),グラニュー糖(4)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 麩のラスク 冷凍みかん	597(546) 19.4(18.1) 23.4(21.9) 1.6(1.3)
26 水	ごはん 鯖の味噌煮 じゃがいもの炒め煮 かき卵汁	米(50g)／さば(40),しょうが(0.3),みそ(4),さとう(2),みりん(1),料理酒 (0.5)／じゃがいも(35),にんじん(5),ごぼう(3),ちくわ(3),ごま油(0.5), さとう(1),濃口しょうゆ(1.5)／たまご(15),ながいも(12),たまねぎ (12),にんじん(5),ほうれんそう(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 ◎ｱｽﾊﾞｶﾞｽﾋﾞｽｶｯﾄ ｼﾞｮﾌﾞ 星たべよ サクッとコーンクッキー	556(573) 22.2(23.6) 13.6(16.9) 2.1(1.9)
27 木	ひじきごはん 肉じゃが キャベツの味噌汁	米(50),芽ひじき(2.5),にんじん(3),うすあげ(3),だし昆布(0.5),食塩 (0.1),淡口しょうゆ(2),みりん(1)／豚もも肉(20),たまねぎ(30),じゃが いも(40),にんじん(10),糸こんにゃく(5),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(4)／木綿豆腐(20),キャベツ(15),干し わかめ(0.2),こまつな(8),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳 おでかけマンナ 昆布おかし	547(477) 18.9(17.0) 14.0(13.2) 2.1(1.7)
28 金	ごはん 焼き鮭 野菜のバターみそ炒め 豆腐のすまし汁	米(50g)／紅鮭(40),料理酒(0.2),食塩(0.2)／キャベツ(20),たまねぎ (15),にんじん(5),しめじ(5),みそ(1.5),みりん(0.5),さとう(0.3),なたね サラダ油(0.5),無塩バター(1),淡口しょうゆ(0.5)／木綿豆腐(20),とうが ん(15),にんじん(5),チンゲンサイ(6),食塩(0.1),淡口しょうゆ(2),だし昆 布(0.5),けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 アップルパン 梨	529(482) 22.8(22.0) 12.0(12.9) 0.9(0.7)
29 土	味噌ラーメン 切干大根の炒め煮	干し中華めん(50g),豚もも肉(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじ ん(6),あおねぎ(5),とりがらスープ(2.5),みそ(7),濃口しょうゆ(0.5),食塩 (0.2),こしょう,だし昆布(0.5)／きりぼしだいこん(4),にんじん(6),うす あげ(4),なたねサラダ油(0.3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし (0.5)	◎牛乳 ◎野菜スナック 牛乳 ミニミレービスケット 元気カリポテミニ	547(529) 21.6(19.6) 17.6(18.6) 2.2(1.8)
31 月	ごはん すき焼き風煮 南瓜のみそ汁	米(50g)／牛もも肉(25),糸こんにゃく(7),木綿豆腐(20),はくさい(40), たまねぎ(20),白ねぎ(5),しいたけ(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口 しょうゆ(3.5),みりん(0.5),料理酒(0.5)／うすあげ(3),かぼちゃ(20),た まねぎ(15),にんじん(7),ほうれんそう(6),みそ(8),けずりぶし(2.5)／フ ライドポテト(60),なたね油(4),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳 フライドポテト 日向夏ゼリー	571(527) 18.1(16.7) 19.9(19.0) 1.7(1.4)

早めに、こまめに、水分補給を



今年の夏は、新しい生活様式が求められているなかで、例年以上に熱中症にも気をつけなければいけません。特に、子どもは大人よりも水分が出ていきやすく大人以上に水分を必要とします。

★水分補給の  
タイミング



入浴・就寝前後

あそび・昼寝の前後

今月の栄養価(8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	557	20.9	16.4	289	1.9	225	0.37	0.64	24	3.5	1.6
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	517	19.5	16.4	310	1.6	215	0.33	0.61	21	3	1.3
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