



| 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 木 | ごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁 焼きのり | 米(50g)／豚もも肉(35),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)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),じゃがいも(15),えのきたけ(6),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) | ◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳 カニビス ソフト豆もち | 538(486) 21.3(19.0) 14.4(14.0) 0.8(0.7) |
| 2 金 | ごはん カラスガレイの照焼き 切干大根の中華風炒め 豚汁 | 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(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぶん(1)／きりぼしだいこん(4),にんじん(15),きゅうり(10),ごま油(1),米酢(2),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5),ごま(1)／豚もも肉(10),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 ◎のりものビスケット 牛乳 ひじきスティック ごぼうスナック,メロン | 538(493) 22.3(21.3) 14.9(14.6) 1.7(1.4) |
| 3 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),トマトピューレ(デルタ) (20),トマトピューレ(10),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 ◎おこめのすなっく 牛乳 ミニ野菜スティック こぶ柿 | 530(484) 18.6(17.0) 16.2(15.3) 0.9(0.8) |
| 5 月 | コッペパン ポークケチャップ コーンスープ | ドッグパン(1個)／豚もも肉(35g),たまねぎ(30),にんじん(10),ピーマン(5),なす(5),トマト(4),ウスターソース(2),さとう(1),なたねサラダ油(0.5)／シOLDER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／ホットケーキミックス(25),スキムミルク(3),無塩バター(4),無糖ヨーグルト(8),マーマレード(10) | ◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳 マーマレードケーキ | 637(531) 25.9(22.0) 21.4(18.7) 1.5(1.2) |
| 6 火 | 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),かぼちゃ(20),たまねぎ(15),にんじん(10),にがり・ゴーヤ(5),ごま(1),たまご(5),小麦粉(6),でんぶん(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)／小麦粉(15),ココア(0.5),さとう(6),なたねサラダ油(6),食塩(0.1) | ◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 ココアちんすこう 冷凍みかん | 643(579) 18.0(16.7) 22.8(21.3) 0.4(0.4) |
| 7 水 | とうもろこしごはん 鯖のごま味噌焼き 野菜ソテー そうめん汁 みかん缶 | 米(45g),とうもろこし(10),食塩(0.2),料理酒(1)／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),ズッキーニ(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 ◎紫芋チップ 牛乳 きらきらコーンのおほしさま エースコイン,すいか | 540(488) 20.9(19.9) 14.7(15.2) 1.2(1.0) |
| 8 木 | ごはん 五目炒め 豆腐のすまし汁 | 米(60g)／豚もも肉(20),むぎえび(20),たまねぎ(25),にんじん(5),キャベツ(20),ピーマン(3),ピーン(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),でんぶん(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 ◎おこめのすなっく 牛乳,元気薄焼きせんべい アンパンマンのひとくちビスケット ハイチース | 604(544) 23.4(20.9) 18.4(19.0) 1.6(1.4) |
| 9 金 | ごはん 煮魚 ひじきと高野の炒り煮 豆腐のみそ汁 | 米(50g)／さば(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),じゃがいも(20),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) | ◎牛乳 ◎のりものビスケット ジョア アガカスビスケット 元気あまからせん | 576(563) 23.9(24.5) 14.5(16.4) 1.8(1.5) |
| 10 土 | かやくうどん じゃがいものそぼろ煮 | 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),じゃがいも(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),でんぶん(0.5) | ◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳 元気カリボテミニ たべっ子ベイビー | 529(483) 21.3(19.0) 15.0(14.6) 2.0(1.6) |
| 12 月 | ごはん 夏野菜のカレーシチュー マカロニソテー | 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),加ールハ(4),加ールハ(4),スキムミルク(3),トマトピューレ(3),ウスターソース(1),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(10),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)／パイン缶(20),みかん缶(20),もも缶(20) | ◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 元気ソールヨーグルト フルーツミックス ソフトせんべい塩味 | 631(532) 17.5(16.5) 18.1(15.7) 1.3(1.0) |
| 13 火 | 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),板こんにゃく(5),うすあげ(3),じゃがいも(15),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)／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 | 601(550) 25.6(24.4) 15.6(15.9) 1.8(1.5) |
| 14 水 | ごはん 鶏肉の南蛮漬 豆腐のすまし汁 焼きのり | 米(50g)／鶏もも皮なし(45),しょうが(0.2),濃口しょうゆ(1),でんぶん(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)／とうもろこし(55),食塩(0.1) | ◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳,茹でとうもろこし 北越サラダかきもち 国産りんごゼリー | 560(499) 21.8(19.1) 15.1(14.6) 1.0(0.8) |
| 15 木 | ごはん ホッケの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 | 米(50g)／ほっけ(50),食塩(0.2)／とうがん(40),豚ミンチ肉(10),にんじん(5),えだまめ(3),でんぶん(0.5),みりん(1.5),淡口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.5)／木綿豆腐(20),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) | ◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳 カニビス ソフト豆もち | 538(497) 24.3(23.0) 14.7(14.7) 1.5(1.3) |
| 16 金 | ごはん チャプチェ 卵とわかめのスープ | 米(50g)／豚もも肉(30),しょうが(0.5),料理酒(1),たまねぎ(25),にんじん(15),ピーマン(5),にら(5),春雨(8),ごま(1),なたねサラダ油(1),さとう(1.5),濃口しょうゆ(3),食塩(0.1),ごま油(0.5)／たまご(15),干しわかめ(0.3),たまねぎ(20),にんじん(5),あおねぎ(3),えのきたけ(3),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(1)／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 ◎のりものビスケット 牛乳 のりじゃこトースト | 596(563) 23.5(21.7) 18.7(18.7) 1.8(1.6) |



| 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 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)、トマトピューレ(デルピテ) (20)、トマトチップ(10)、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 ◎お子さませんべい 牛乳 ミニ野菜スティック こぶ柿 | 530(484) 18.6(17.0) 16.2(15.3) 0.9(0.8) |
| 19 月 | ごはん 五目炒め 豆腐のすまし汁 | 米(60g)/豚もも肉(20)、むぎえび(20)、たまねぎ(25)、にんじん(5)、キャベツ(20)、ピーマン(3)、ピーフン(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)、でんぶ(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)/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 フルーツ野菜ゼリー | 579(486) 20.9(18.0) 15.3(14.1) 1.1(0.9) |
| 20 火 | ごはん 洋風おでん なすの味噌汁 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)、純力ラー粉(0.2)、とりがらスープ(2)/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) | ◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 サクッとコーンクッキー 畑のクラッカー、すいか | 542(503) 20.0(18.5) 14.6(15.1) 1.6(1.3) |
| 21 水 | うすまきパン ホキのムニエル 洋風切り干し大根 マカロニスープ | うすまきパン(1個)/ホキ(40)、食塩(0.2)、こしょう、白ワイン(1)、小麦粉(3)、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)、トマトチップ(5)、ウスターソース(1)、さとう(0.5)、食塩(0.1)/ツイストマカロニ(3)、たまねぎ(20)、じゃがいも(15)、キャベツ(15)、にんじん(5)、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)/かぼちゃ(60)、さとう(4)、無塩バター(3)、上新粉(10) | ◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 かぼちゃのおやき ハイチーズ | 596(527) 24.6(22.7) 20.3(19.3) 1.8(1.5) |
| 24 土 | かやくうどん じゃがいものそぼろ煮 | 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)、じゃがいも(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 ◎お子さませんべい 牛乳 元気カリポテミニ たべっ子ベイビー | 529(483) 21.3(19.0) 15.0(14.6) 2.0(1.6) |
| 26 月 | ごはん キーマカレー ビーフンソテー | 米(60g)/豚ミンチ肉(30)、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)、トマト缶(20)、だいず(20)、スキムミルク(2)、グリーンピース(3)、なたねサラダ油(0.5)、とりがらスープ(2)、加-ルルハ(4)、加-ルルハ(4)、トマトチップ(8)、食塩(0.1)、こしょう/ビーフン(10)、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)/とうもろこし(55)、食塩(0.1) | ◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳、茹でとうもろこし 野菜スナック 冷凍みかん | 693(569) 25.0(21.2) 19.4(17.3) 1.5(1.2) |
| 27 火 | ごはん カラスガレイの照焼 五目豆 南瓜の味噌汁 | 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(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぶ(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)/小麦粉(25)、A-キッパ(0.5)、さとう(7)、スキムミルク(3)、ヨーグルト(無糖)(8)、なたねサラダ油(3) | ◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 ヨーグルト蒸しパン | 576(526) 24.4(23.2) 13.5(13.9) 1.8(1.4) |
| 28 水 | ごはん 鶏肉のごま味噌焼き キャベツの甘酢炒め かき卵汁 | 米(50g)/鶏もも肉(50)、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)/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)/たまご(15)、木綿豆腐(12)、たまねぎ(15)、チンゲンサイ(7)、にんじん(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 ◎紫芋チップ 牛乳 ロングサラダ ミルクスティック、すいか | 584(538) 22.4(21.3) 20.5(20.4) 1.2(1.0) |
| 29 木 | ごはん 鮭のマヨドレ焼き かぼちゃスープ | 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)、ズッキーニ(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(8)、南瓜ペースト(30)、かぼちゃ(10)、たまねぎ(20)、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 | ◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳 元気薄焼きせんべい アンパンマンのひとくちビスケット | 622(590) 23.8(23.1) 22.1(21.7) 1.0(0.9) |
| 30 金 | パーカーパン 里芋コロッケ 野菜のソテー 豆腐のすまし汁 | パーカーパン(1個)/さといもコロッケ(1個)、なたねサラダ油(5)、トマトチップ(3)、ウスターソース(2)、さとう(1)/キャベツ(30)、たまねぎ(10)、にんじん(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)/バラベーコン(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 ◎のりものビスケット 牛乳 じゃがいものチーズ焼き | 602(557) 21.3(19.6) 26.0(24.4) 2.1(1.8) |
| 31 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 ◎お子さませんべい 牛乳 ミニミレービスケット 元気カリポテミニ | 553(513) 21.9(19.7) 18.0(17.6) 2.2(1.8) |

夏やさいをたべよう！

夏に旬を迎える夏野菜、代表的なものはトマト・キュウリ・ナス・ピーマン・トウモロコシなどがあげられます。
 保育所の給食では他にも、オクラ・ズッキーニ・ゴーヤ・とうがん・かぼちゃなども季節の野菜として使用しています。
 旬を迎えた夏野菜は、夏に摂りたい栄養が詰まった宝箱です。
 子どもと一緒に夏野菜のカレーやサラダを作ってみたり、楽しみながら夏野菜をご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか？



| 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 | 579 | 22.1 | 17.4 | 310 | 2 | 243 | 0.40 | 0.65 | 26 | 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 | 523 | 20.3 | 16.9 | 321 | 1.7 | 226 | 0.36 | 0.62 | 21 | 3.1 | 1.2 |
| 目標量 | 470 | 16~24 | 11~16 | 220 | 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

「夏野菜の栄養」

- 色の濃い野菜 …紫外線の強い夏にぴったりの抗酸化作用のあるビタミンA・Cや抗酸化成分が豊富
- 水分の多い野菜…カリウムなどの体内の水分バランスを整えるミネラルやビタミンCが豊富