



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	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 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 元氣水族館のなかまたち ソフトせんべい塩味	511(478) 21.5(19.0) 15.9(15.2) 1.6(1.3)
3 月	ごはん ジャージャン豆腐 和風春雨スープ	米(50g) / 豚もも肉(20)、冷凍厚揚げ(25)、キャベツ(25)、たまねぎ(20)、にんじん(6)、干しいたけ(0.5)、さんどまめ(3)、なたねサラダ油(1)、しょうが(0.5)、みそ(3)、とりがらスープ(2)、さとう(0.5)、料理酒(0.5)、濃口しょうゆ(2)、でんぶん(1)、ごま油(0.3) / 春雨(2)、糸かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじん(7)、チンゲンサイ(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2) / 粉チーズ(25)、さとう(3)、無塩バター(5)、無糖ヨーグルト(6)、さとう(2)、マーマレード(10)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 マーマレードスコーン	578(513) 20.3(18.1) 17.8(16.1) 1.4(1.2)
4 火	ごはん お好みあげ 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(50g) / さくらえび(20)、キャベツ(30)、あおねぎ(5)、たまご(5)、ごま(1)、小麦粉(10)、でんぶん(6)、食塩(0.1)、なたね油(5)、トンカツソース(4) / 木綿豆腐(20)、にんじん(10)、たまねぎ(10)、こまつな(5)、干しわかめ(0.2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳、満月ボン きな粉ウエハース 河内晩柑	542(469) 18.6(16.2) 15.8(15.1) 1.4(1.0)
5 水	ごはん 鮭の漬け焼き ひじきと高野の炒り煮 豆腐のみそ汁	米(50g) / 秋鮭(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(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)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8) / 食パン(0.5枚)、ツナ(10)、たまねぎ(10)、濃口しょうゆ(0.3)、さとう(0.5)、料理酒(0.3)、なたねサラダ油(0.5)、とろけるチーズ(10)	◎牛乳 ◎元氣ソースせん 牛乳 和風チーズツナトースト	577(533) 30.1(28.3) 17.0(16.2) 2.2(1.9)
6 木	ごはん 夏野菜カレー ビーフンソテー	米(60g) / 豚もも肉(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)、なたねサラダ油(2)、コクと旨みのまろやかカレー(7)、加ール(3)、トマトチャップ(3)、ウスター(1)、食塩(0.1)、こしょう / 焼豚(6)、ビーフン(7)、キャベツ(30)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 元氣薄焼きせんべい アンパンマンのひとくちビスケット	620(568) 18.3(16.9) 17.7(18.7) 1.6(1.4)
7 金	とうもろこしごはん 鱈の西京焼き 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)、白みそ(4)、さとう(1)、みりん(2)、料理酒(1)、なたねサラダ油(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 / そつめん(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 ◎ふわふわチップにんじん味 ジョア ミニ動物ビスケット きらきらコーンのお星さま	550(541) 22.4(23.3) 10.5(12.9) 1.0(0.8)
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(20)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、なたねサラダ油(2)、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)、たまねぎ(15)、こまつな(6)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 たべっこバイビーおやさい ひとくちしょうゆせん	514(483) 20.7(18.4) 16.5(15.5) 2.6(2.1)
10 月	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)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 ミルクスティック ねじりん棒、すいか	568(509) 21.1(18.9) 19.0(17.3) 0.9(0.8)
11 火	ごはん ホッケの塩焼き もすくの炒め物 豆腐のみそ汁	米(50g) / ほっけ(50)、食塩(0.2) / もすく(10)、豚もも肉(5)、料理酒(0.2)、たまねぎ(12)、にんじん(7)、干しいたけ(0.2)、ごま油(1)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1.5)、食塩(0.2) / 木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、えのきたけ(6)、にんじん(5)、チンゲンサイ(6)、けずりぶし(2.5)、みそ(8) / ウィンナーソーセージ(4)、じゃがいも(30)、たまねぎ(10)、ズッキーニ(5)、ピーマン(2)、赤ピーマン(2)、無塩バター(1)、とろけるチーズ(10)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 夏野菜のチーズ焼き 青りんごゼリー	529(495) 24.5(23.0) 16.3(16.2) 2.1(1.7)
12 水	ごはん 五目炒め 卵とわかめのスープ	米(60g) / 豚もも肉(20)、むきえび(20)、たまねぎ(25)、にんじん(10)、キャベツ(25)、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)、でんぶん(1.5) / 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) / 小麦粉(25)、パ ーチ ョ ン(0.5)、ココア(1)、さとう(7)、スキムミルク(3)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎元氣ソースせん 牛乳 ココア蒸しパン 冷凍みかん	619(516) 25.4(21.7) 14.6(13.5) 1.1(0.9)
13 木	ごはん 焼き鯖のごまだれ 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g) / さば(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぶん(0.3)、ごま(1) / 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) / 木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、たまねぎ(10)、こまつな(6)、にんじん(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 たべっこ動物バター味 さかなの学校	564(563) 22.9(22.8) 21.2(22.9) 1.8(1.5)
14 金	うずまきパン ポークケチャップ かぼちゃスープ	うずまきパン(1個) / 豚もも肉(35)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、なす(5)、トマトチャップ(3)、ウスター(2)、さとう(1)、なたねサラダ油(0.5) / ショルダーベーコン(7)、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)、スキムミルク(3)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう / とうもろこし(55)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳、茹でとうもろこし 大豆のスナック クリームサンドクラッカー メープル味	571(491) 25.5(21.6) 21.2(19.3) 1.2(1.0)
15 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 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 元氣水族館のなかまたち ソフトせんべい塩味	511(478) 21.5(19.0) 15.9(15.2) 1.6(1.3)
18 火	ごはん 筑前煮 麩のみそ汁 ツナのふりかけ	米(50g) / 鶏もも肉(25)、ごぼう(10)、にんじん(15)、板こんにゃく(10)、さといも(冷凍)(20)、干しいたけ(0.5)、さんどまめ(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、けずりぶし(0.5) / おつゆ麩(1)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、しめじ(6)、干しわかめ(0.2)、こまつな(6)、けずりぶし(2)、みそ(8) / ツナ(10)、しょうが(0.2)、ごま(0.5)、さとう(0.5)、みりん(1)、濃口しょうゆ(0.3)、料理酒(0.5)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 エースコイン 畑のクラッカー、すいか	504(451) 20.2(17.8) 12.1(12.3) 1.7(1.3)



Main table with columns: 日付 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), エネルギーたんぱく質脂質・塩分 (Energy, Protein, Fat, Salt). Rows include meals like 19日 水 (Water), 20日 木 (Wood), 21日 金 (Gold), 22日 土 (Earth), 24日 月 (Moon), 25日 火 (Fire), 26日 水 (Water), 27日 木 (Wood), 28日 金 (Gold), 29日 土 (Earth), 31日 月 (Moon).

子どもと一緒に食を楽しもう

子どもたちと生活と遊びの中で、様々な食体験を積み重ねることで、食べる意欲を育みましょう！

※材料の都合により、献立を変更することがあります

育てて食べる楽しさ



園で夏野菜の収穫をしています！

自分で選んで買う楽しさ



『○○ちゃんが選んでくれた野菜はおいしいね！』などの声かけも

自分で選んで、作って食べる楽しさ



手巻き寿司、サンドイッチ おにぎりなど

いつもとちがう環境で食べる楽しさ



公園でピクニック、親族や友人で集まって食事など

今月の栄養価(7月)

Nutrition table with columns: 栄養価 (Nutrition), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), カルシウム (Calcium), 鉄 (Iron), ビタミンA (Vitamin A), ビタミンB1 (Vitamin B1), ビタミンB2 (Vitamin B2), ビタミンC (Vitamin C), 食物繊維 (Dietary Fiber), 食塩相当量 (Salt Equivalent). Rows for 3才以上児 and 3才未満児.