



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-チゲパウダ- (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 焼き鱈のごまだれ 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-snack 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)



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 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)／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(3),さとう(4)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳 ヨーグルトホットケーキ トマトジャム	585(518) 25.7(24.1) 15.8(14.9) 2.0(1.6)
20 木	ごはん 夏野菜カレー ピーマンソテー	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),スッキーニ(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),ｶﾀｰｼｰｽ(1),食塩(0.1),こしょう／焼豚(6),ピーマン(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 元気薄焼きせんべい 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)
21 金	ごはん 揚げ魚のカラフルソース 豆腐のすまし汁	米(50g)／ホキ(40),食塩(0.1),でんぶん(6),なたねサラダ油(4),にんじん(5),ピーマン(3),赤ピーマン(3),コーン(3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),食塩(0.1),でんぶん(0.5),米酢(0.5)／木綿豆腐(20),ながいも(10),たまねぎ(10),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),食塩(0.2),淡口しょうゆ(2)／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 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 のりじゃこトースト	550(519) 22.2(21.8) 17.5(17.6) 1.7(1.5)
22 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 たべっこベイビーおやさい ひとくちしょうゆせん	514(483) 20.7(18.4) 16.5(15.5) 2.6(2.1)
24 月	ごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁 きゅうちゃん漬け(3~5歳) 焼きのり(1~2歳)	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),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)／きゅうり(20),濃口しょうゆ(3.2),みりん(3.2),米酢(1.6),さとう(0.8),しょうが(0.2),こま(0.2)	◎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	542(477) 20.2(18.2) 17.1(15.7) 1.1(0.7)
25 火	わかめごはん あじのバター醤油焼き 冬瓜のそぼろ煮 豆腐のみそ汁	米(50g),炊き込みわかめ(1.5)／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)／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)／スパゲティ(15),焼豚(7),キャベツ(20),たまねぎ(10),にんじん(3),なたねサラダ油(2),食塩(0.1),こしょう,トンカツソース(4),ｶﾀｰｼｰｽ(1)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 焼きスパゲティ	520(479) 25.0(23.2) 17.7(17.7) 2.7(2.2)
26 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)／野菜チップス(10),なたね油(4)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳 野菜チップス 冷凍みかん	532(447) 21.8(18.9) 14.9(13.8) 1.1(0.9)
27 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),こま(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)
28 金	うずまきパン 鶏のノルウェー風 キャベツのソテー ポテトスープ	うずまきパン(1個)／鶏もも皮なし(50),しょうが(0.2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),でんぶん(10),なたね油(4),ﾄﾏﾄﾁｬｯﾌﾟ(4),ｶﾀｰｼｰｽ(2),さとう(1)／キャベツ(30),にんじん(5),コーン(3),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.3)／ショルダーベーコン(7),じゃがいも(25),たまねぎ(20),にんじん(8),チンゲンサイ(6),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(1)／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	569(489) 25.7(21.8) 20.1(18.4) 1.6(1.3)
29 土	味噌ラーメン 南瓜の煮物	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)／かぼちゃ(35),にんじん(10),うすあげ(5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 まあるいクラッカーミニ 1歳からのかっぱえびせん	523(492) 37.8(35.0) 16.0(15.3) 2.5(2.0)
31 月	ごはん 洋風おでん なすの味噌汁 ツナのふりかけ	米(50g)／豚もも肉(20),しょうが(0.2),たまねぎ(30),にんじん(15),板こんにやく(10),じゃがいも(35),さとう(2),濃口しょうゆ(3),純カレー粉(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)／ツナ(10),しょうが(0.2),こま(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 ◎花花せんべい ソフトクリームヨーグルトバニラ フルーツミックス きなこ餅	500(469) 18.8(17.9) 9.9(10.4) 1.9(1.6)

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！

育てて食べる楽しさ



自分で選んで買う楽しさ

園で夏野菜の収穫をしています！

『○○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

※材料の都合により、献立を変更することがあります

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	551	22.9	16.6	313	1.8	231	0.4	0.62	24	4.7	1.7
目標量	575	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	504	21	16.3	322	1.5	216	0.35	0.60	20	3.9	1.4
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下