



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(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)、こまつな(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2) / かつお-キツメ(25)、さとう(3)、無塩バター(5)、無糖ヨーグルト(6)、マーマレード(10)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 マーマレードスコーン	570(495) 20.3(18.0) 17.8(16.1) 1.4(1.1)
2月	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢炒め もずくのスープ	米(50g) / 鶏もも皮なし(50)、食塩(0.1)、こしょう、しょうが(0.2)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.5)、でんぶ(1.5)、なたね油(4) / 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) / 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)	◎牛乳 ◎元氣ソースせん 牛乳、満月ボン きな粉ウエハース 河内晩柑	506(448) 21.7(19.2) 15.6(14.4) 0.9(0.8)
3月	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 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 和風チーズツナトースト	577(565) 30.1(28.9) 17.0(18.0) 2.2(1.9)
4月	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)、カレー(3)、トマトチャップ(3)、カレー(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 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳、元氣薄焼きせんべい 豆乳クッキー ごま入り味付きいりこ(3~5歳)	568(477) 18.7(15.4) 14.8(14.4) 1.6(1.4)
5月	どうもろこしごはん 鯖の西京焼き 野菜ソテー そうめん汁 みかん缶	米(45g)、どうもろこし(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 ◎胚芽スティック シヨア たべっこ動物バター味 元氣あまからせん	551(545) 22.2(23.2) 12.2(15.1) 1.1(0.9)
6月	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 アンパンマンのぶくじゃが	519(488) 20.5(18.2) 16.9(15.9) 2.5(2.1)
8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)	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)、ごま(0.2)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 ミルクスティック ねじりん棒、メロン	527(449) 20.1(17.4) 17.1(15.6) 1.1(0.5)
9月	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(13)、にんじん(5)、えだまめ(3)、でんぶ(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)、かつお-キツメ(1)	◎牛乳 ◎元氣ソースせん 牛乳 焼きスパゲティ	493(445) 25.5(23.9) 14.5(14.0) 1.8(1.5)
10月	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(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(3) / 小麦粉(25)、a-キツメ(0.5)、黒砂糖(7)、スキムミルク(3)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 黒糖蒸しパン 冷凍みかん	614(544) 25.5(22.4) 14.4(15.1) 1.1(0.9)
11月	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(0.3)、こまつ(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 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ミニ動物ビスケット さかなの学校	563(532) 23.3(22.4) 18.8(19.2) 1.7(1.4)
12月	うずまきパン ポーケケチャップ 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)、かつお-キツメ(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 ◎胚芽スティック 牛乳、茹でとうもろこし カリボテスナック クリームサンドクラッカー メープル味	567(501) 25.4(21.9) 20.4(19.1) 1.2(0.9)
13月	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(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(479) 21.5(19.0) 15.9(15.2) 1.6(1.3)
16月	ごはん 筑前煮 鯖のみそ汁 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)、さいとも(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 ◎元氣ソースせん 牛乳 エースコイン 畑のクラッカー、すいか	504(444) 20.2(17.9) 12.1(11.6) 1.7(1.3)
17月	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) / かつお-キツメ(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	582(549) 25.9(24.9) 16.0(16.8) 1.9(1.5)
18月	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)、カレー(3)、トマトチャップ(3)、カレー(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 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 元氣薄焼きせんべい ミニ野菜スティック	568(485) 17.9(15.8) 14.4(14.1) 1.6(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金	ごはん ホキの南蛮漬 豆腐のすまし汁	米(50g) / ホキ(40),しょうが(0.2),濃口しょうゆ(1),でんぷん(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),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),たまごを使っていないマヨネーズタイプ(7),きざみのり(0.1)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 のりじゃこトースト	569(549) 22.4(22.4) 18.1(18.7) 1.7(1.5)
20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 アンパンマンのぶくじゃが	519(488) 20.5(18.2) 16.9(15.9) 2.5(2.1)
22月	ごはん マーボーなす 豆腐のすまし汁 焼きのり(3~5歳)	米(50g) / 豚ミンチ肉(30),なす(30),たまねぎ(15),にんじん(10),あおねぎ(3),しょうが(0.1),にんにく(0.1),とりがらスープ(1.5),なたねサラダ油(2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みそ(4),こま油(0.3),でんぷん(1.5),食塩(0.1),こしょう / 木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(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 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 ミルクスティック ねじりん棒,すいか	551(480) 19.1(16.5) 20.5(18.5) 1.3(1.0)
23火	わかめごはん ホッケの塩焼き もずくの炒め物 豆腐のみそ汁	米(50g),炊き込みわかめ(1.2) / ほっけ(50),食塩(0.2) / もずく(10),豚もも肉(5),料理酒(0.2),たまねぎ(12),にんじん(7),干ししいたけ(0.2),こま油(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),こまつな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8) / ウィンナーソーセージ(10),じゃがいも(30),たまねぎ(10),スッキーニ(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 ◎元氣ソースせん 牛乳 夏野菜のチーズ焼き 青りんごゼリー	547(502) 25.6(24.0) 17.8(16.7) 2.9(2.4)
24水	ごはん 五目炒め 卵とトマトのスープ	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),でんぷん(1.5) / たまご(15),たまねぎ(20),トマト(15),にんじん(5),チンゲンサイ(7),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) / 野菜チップス(10),なたね油(4)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 野菜チップス 冷凍みかん	534(480) 21.8(19.5) 14.9(15.6) 1.1(0.9)
25木	ごはん 煮魚 切干大根の炒め煮 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) / 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 ◎ふわふわちゅップじゃがいも味 牛乳 ミニ動物ビスケット さかなの学校	561(531) 23.2(22.4) 18.3(18.8) 1.9(1.5)
26金	うずまきパン ミートピーンズ かぼちゃスープ	うずまきパン(1個) / だいず(20),牛ミンチ肉(20),たまねぎ(30),にんじん(10),無塩バター(1),さとう(0.5),トマトチップ(6),カサネ(1),食塩(0.1),こしょう / ショルダーベーコン(8),南瓜ペースト(30),かぼちゃ(15),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 / とうもろこし(55),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳,茹でとうもろこし カリボテスナック クリームサンドクラッカー メープル味	587(517) 23.7(20.6) 23.4(21.6) 1.3(1.0)
27土	味噌ラーメン 南瓜の煮物	干し中華めん(50),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)
29月	ごはん 酢豚 冬瓜のすまし汁	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),パイン缶(5),なたねサラダ油(1),さとう(1),濃口しょうゆ(2),米酢(0.5),トマトチップ(1),とりがらスープ(1) / 糸かまぼこ(10),木綿豆腐(10),とうがん(20),たまねぎ(15),にんじん(6),あおねぎ(3),しょうが(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 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 エースコイン 畑のクラッカー	545(479) 19.9(18.0) 18.6(16.9) 0.9(0.7)
30火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 チンゲンサイのじゃこ炒め 豆腐のみそ汁	米(50g) / 鶏もも肉(50),しょうが(0.3),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1),料理酒(0.5),米酢(2) / チンゲンサイ(20),キャベツ(10),にんじん(5),ちりめんじゃこ(3),なたねサラダ油(0.3),濃口しょうゆ(1) / 木綿豆腐(20),キャベツ(15),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8) / おつゆ麺(5),無塩バター(4),グラニュー糖(4)	◎牛乳 ◎元氣ソースせん 牛乳 麩のラスク 冷凍みかん	532(493) 22.8(21.8) 18.5(18.2) 1.9(1.5)
31水	パーカーパン ホキのチーズ焼き 野菜のソテー ミネストローネスープ	パーカーパン(1個) / ホキ(40),食塩(0.1),こしょう,白ワイン(1),小麦粉(3),粉チーズ(3),無塩バター(3) / 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 / ショルダーベーコン(10),手亡豆(10),たまねぎ(20),じゃがいも(15),スッキーニ(10),にんじん(6),トマト(10),にんにく(0.2),トマトペースト(20),トマトソース缶(15),とりがらスープ(4),赤ワイン(0.5),食塩(0.2),オリーブ油(0.3),さとう(2),淡口しょうゆ(0.5)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳,野菜スティック とうもろこしでつくったパフスナック すいか	549(504) 25.1(23.4) 19.3(19.0) 1.8(1.5)

七夕(たなばた) ~7月7日~

※材料の都合により、献立を変更することがあります

七夕は、中国から伝わった織姫と彦星の説と、日本の「棚機津名(たなばたつめ)」という伝説、さらに旧暦のお盆の期間であることが合わさり、現代のようなお祭りの形になりました。庭前に野菜や果物を供え、五色の短冊に願いごとを書いて笹につるし、星に祈るお祭りへと変化しています。
7月5日に予定しているそうめん汁のそうめんのルーツは、中国伝来の「索餅(さくべい)」という小麦粉を縄のように編んだお菓子風の料理だといわれています。古代中国で亡くなった帝の子の好物に索餅を供えたところ、無病息災で過ごせるようになったという説やそうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて食べるようになったという説もあります。



栄養価	今月の栄養価(7月)										
	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	548	23.1	17.0	294	1.9	241	0.39	0.66	24	4.5	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	499	21.2	16.5	299	1.6	221	0.34	0.62	20	3.7	1.3
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下