



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 洋風おでん 南瓜のみそ汁 ツナのふりかけ	米(50g)／鶏もも肉(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),さとう(2),濃口しょうゆ(3),純カレー粉(0.2),とりからスープ(2)／かぼちゃ(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),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 ◎むらさきいもせんべい 牛乳 たべっ子バイビーおやさい えびスナック	519(474) 20.8(18.7) 12.9(13.0) 1.8(1.5)
2 金	ごはん カラスガレイの照焼き なすの炒め煮 豚汁	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)／ショルダーベーコン(6),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),うすあげ(3),板こんにゃく(5),じゃがいも(20),たまねぎ(15),しめじ(6),ごぼう(3),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ｷｯｸｰｷｯｸ(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)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 ヨーグルトホットケーキ	553(493) 25.7(24.0) 15.3(14.2) 1.9(1.6)
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(ﾃﾞﾙﾃﾞﾝ) (20),ﾄﾞﾏﾄﾞﾏｯﾌﾟ (10),ｶﾞﾀｰﾘｰｽ (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 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのサッポロポテト	533(493) 19.0(17.1) 16.9(15.6) 0.9(0.7)
5 月	ドッグパン ハッシュドボーク じゃがベーコン	ドッグパン(1個)／豚もも肉(25),たまねぎ(40),にんじん(5),マッシュルーム(10),無塩バター(4),小麦粉(4),生クリーム(1.5),とりからスープ(3),ﾄﾞﾏﾄﾞﾏﾙﾄﾞ (20),ｶﾞﾀｰﾘｰｽ (3),ﾄﾞﾏﾄﾞﾏｯﾌﾟ (5),ﾄﾞﾏﾄﾞﾏﾙﾄﾞ (5),さとう(1),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう／ショルダーベーコン(5),じゃがいも(50),たまねぎ(15),にんじん(5),ピーマン(3),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1)／ﾊｲﾝ (10),みかん缶(30),もも缶(20)	◎牛乳 ◎花花せんべい ソフトクリームヨーグルトパニラ フルーツミックス きなこ餅	535(477) 18.0(16.7) 15.8(14.8) 1.3(1.1)
6 火	ごはん ホックの塩焼き 人参しりしり 高野のけんちん汁	米(50g)／ほっけ(50),食塩(0.2)／ツナ(10),にんじん(25),コーン(5),淡口しょうゆ(0.5),料理酒(1),食塩(0.1),こしょう,なたねサラダ油(0.5)／鶏もも肉(12),高野 細切り(2),にんじん(5),たまねぎ(12),しめじ(6),ごぼう(6),あおねぎ(3),ごま油(0.3),けずりぶし(2),だし昆布(0.5),食塩(0.2),濃口しょうゆ(2)／ウインナーソーセージ(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 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳 夏野菜のチーズ焼き 国産ももゼリー	522(484) 28.3(26.2) 17.0(17.0) 1.4(1.3)
7 水	ごはん ゴーヤのかき揚げ かき揚げのタレ もすくのスープ 焼きのり(3～5歳)	米(50g)／ささみブレイク(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(1),ゴージャス(5),ごま(1),たまご(5),小麦粉(6),でんぶ(4),食塩(0.1),なたね油(6)／濃口しょうゆ(3),みりん(2),さとう(1),料理酒(1)／もすく(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),けずりぶし(2),とりからスープ(2),淡口しょうゆ(1),食塩(0.1),ごま油(0.3)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 まるいクラッカー ねじりん棒	578(498) 26.6(22.5) 21.6(19.2) 0.9(0.8)
8 木	ごはん 鯖のごま味噌焼き ひじきの炒め煮 かき卵汁	米(50g)／さわら(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)／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)／たまご(15),木綿豆腐(10),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)	◎牛乳 ◎むらさきいもせんべい 牛乳,ソフトせんべい塩味 豆乳クッキー ごま入り味付きいりこ(3～5歳)	517(471) 23.0(21.0) 18.0(17.7) 1.4(1.1)
9 金	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)／ｷｯｸｰｷｯｸ(25),スキムミルク(2),さとう(3),ごま(1),なたね油(4)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 おとし揚げ	554(487) 20.0(17.9) 17.2(15.7) 1.7(1.4)
10 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(1.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／冷凍豆腐(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 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳 アンパンマンぶくじゃが やさしい塩味 ぼたぼた焼き	530(489) 22.6(19.8) 15.4(14.6) 1.3(1.1)
13 火	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁 焼きのり(3～5歳)	米(50g)／豚もも肉(30),じゃがいも(40),たまねぎ(30),にんじん(12),系こんにゃく(10),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3.5)／冷凍豆腐(20),たまねぎ(10),にんじん(5),干しわかめ(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳,元気水族館のなかまたち 元気カリボテミニ ハイ!チーズ	528(490) 21.7(19.3) 17.5(18.0) 2.1(1.7)
14 水	ごはん ジャージャン豆腐 麩のすまし汁	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),干ししいたけ(0.5),さやいんげん(3),なたねサラダ油(1),しょうが(0.5),みそ(3),とりからスープ(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)／おつゆ麩(1),たまねぎ(15),にんじん(6),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 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 たべっ子動物バター味 元気薄焼きせんべい	516(477) 19.2(17.5) 17.5(16.9) 1.3(1.1)
15 木	ごはん 焼きビーフン 豆腐のすまし汁	米(50g)／ビーフン(10),豚もも肉(35),たまねぎ(25),にんじん(5),キャベツ(20),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),とりからスープ(2),でんぶ(1.5)／木綿豆腐(20),なかいも(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 ◎むらさきいもせんべい 牛乳 たべっ子バイビーおやさい えびスナック	535(484) 21.1(18.9) 15.7(15.2) 0.9(0.8)
16 金	ごはん シーフードカレー 春雨の中華風炒め物	米(60g)／むきえび(20),鶏もも肉(15),たまねぎ(30),じゃがいも(30),にんじん(10),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),ｶｰﾈﾙ (3),ﾄﾞﾏﾄﾞﾏｯﾌﾟ (3),ｶﾞﾀｰﾘｰｽ (1),食塩(0.1),こしょう／春雨(7),ローズハム(7),キャベツ(25),たまねぎ(10),にんじん(5),きゅうり(5),ごま油(1),米酢(3),さとう(1.5),淡口しょうゆ(1),ごま(1)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 エースコイン おこめで作ったパフスナックソース味	582(476) 19.9(17.2) 14.7(13.4) 1.5(1.1)
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(ﾃﾞﾙﾃﾞﾝ) (20),ﾄﾞﾏﾄﾞﾏｯﾌﾟ (10),ｶﾞﾀｰﾘｰｽ (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 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのサッポロポテト	533(493) 19.0(17.1) 16.9(15.6) 0.9(0.7)
19 月	ごはん 豚肉のうま煮 豆腐のみそ汁	米(60g)／豚もも肉(30),たまねぎ(30),にんじん(6),あおねぎ(3),しめじ(5),にら(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(0.5),料理酒(0.5)／木綿豆腐(20),じゃがいも(20),たまねぎ(15),こまつな(5),にんじん(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳,まるいクラッカー ねじりん棒 冷凍みかん	578(494) 28.9(24.6) 17.0(15.4) 1.7(1.5)



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
20 火	ごはん 鯖の味噌煮 ささみと切干大根の炒め煮 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)／きりぼしだいこん(4)、ささみフレーク(10)、にんじん(5)、さんどまめ(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)／たまご(15)、ながいも(12)、たまねぎ(12)、にんじん(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)／小麦粉(25)、牛乳(0.5)、さとう(7)、スキムミルク(3)、純カレー粉(0.6)、ダイスチーズ(10)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳 カレー蒸しパン	643(579) 27.9(25.8) 22.9(22.4) 1.3(1.1)
21 水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き キャベツの甘酢炒め 豆腐のすまし汁	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)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、えのきたけ(6)、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)／食パン(0.5枚)、南瓜ペースト(20)、さとう(3)、無塩バター(3)、スキムミルク(1)、グラニュー糖(1)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 かぼちゃトースト	583(546) 23.2(22.6) 19.4(19.2) 1.3(1.1)
22 木	ごはん 焼き魚のカラフルソース 豚汁 ひりかけ(海苔香味)	米(50g)／秋鮭(40)、食塩(0.1)、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(0.5)、米酢(0.5)／豚もも肉(10)、うすあげ(3)、板こんにやく(5)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、ごぼう(3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎むらさきいもせんべい 牛乳、ソフトせんべい塩味 豆乳クッキー ごま入り味付きいりこ(3〜5歳)	502(458) 24.3(22.3) 14.8(14.9) 1.8(1.5)
23 金	ごはん 豚肉と南瓜のうま煮 みそ汁	米(50g)／豚もも肉(30)、しょうが(0.2)、たまねぎ(20)、かぼちゃ(30)、さんどまめ(5)、さとう(3)、濃口しょうゆ(2)、淡口しょうゆ(1.5)、なたねサラダ油(2)／うすあげ(3)、キャベツ(15)、じゃがいも(15)、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 ◎元気あまからせん 牛乳 ミルクスティック とうもろこしでつくったパフスナック塩味	509(451) 18.6(16.7) 16.8(15.3) 1.5(1.2)
24 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 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳 アンパンマンぶくじゃが やさしい塩味 ぼたぼた焼き	530(489) 22.6(19.8) 15.4(14.6) 1.3(1.1)
26 月	ひじきごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁	米(50g)、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(25)、じゃがいも(40)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、系こんにやく(5)、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)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／純カレー粉(25)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、さとう(3)、無糖ヨーグルト(8)、梨(15)、レモン果汁(0.5)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 梨のケーキ	574(510) 21.8(19.3) 16.3(14.9) 2.1(1.8)
27 火	ごはん チャプチェ 卵とトマトのスープ	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(6)、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)、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)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳、元気水族館のなかまたち さかなの学校 ハイ！チーズ	530(493) 21.7(19.9) 17.9(18.1) 1.4(1.2)
28 水	パーカーバン ホキのカレームニエル 野菜のソテー かぼちゃスープ	パーカーバン(1個)／ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、小麦粉(4)、無塩バター(2)、純カレー粉(0.1)／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／フライドポテト(冷凍) (60)、なたね油(4)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 フライドポテト	536(463) 22.8(21.0) 22.5(19.8) 1.6(1.3)
29 木	ごはん 鶏肉のバター醤油焼き じゃがいもの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(50)、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)／じゃがいも(35)、にんじん(5)、うすあげ(3)、ごま油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)／木綿豆腐(20)、チンゲンサイ(10)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎むらさきいもせんべい 牛乳 かぼちゃポーロ 元気塩ぼんせん	527(493) 21.3(20.5) 18.4(18.5) 1.7(1.4)
30 金	ごはん 揚げ鯖 トマトソース 野菜スープ	米(50g)／さば(40)、しょうが(0.2)、濃口しょうゆ(1)、でんぶ(10)、なたね油(4)／たまねぎ(30)、にんじん(15)、トマト(15)、なす(3)、なたねサラダ油(0.5)、トマト缶(8)、トマトチャップ(3.5)、赤ワイン(0.5)、さとう(1.5)、とりがらスープ(1.5)、食塩(0.1)／ショルダーベーコン(10)、手亡豆(10)、たまねぎ(25)、にんじん(6)、しめじ(6)、ズッキーニ(5)、淡口しょうゆ(1)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、オリーブ油(0.3)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳、胚芽スティック おこめでつくったパフスナックソース味 バナナ	646(576) 23.6(22.4) 22.2(21.0) 1.0(0.8)
31 土	焼きスパゲティ じゃがいものみそ汁	スパゲティ(50g)、焼豚(15)、キャベツ(30)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(2)、トンカツソース(8)、ケチャップ(3)、食塩(0.1)、こしょう／うすあげ(3)、じゃがいも(25)、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 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳 たべっこベイビーおやさい ソフトせんべい塩味	512(468) 19.3(16.5) 15.5(14.5) 2.0(1.6)

食事は五感で楽しむ

乳幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい！」と、感じられることが大切です。子どもと一緒にスーパーを回って食材を見ながら会話をしたり、野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、包丁で切る音(トントン)や煮える音(グツグツ)を感じることも効果的。食材を身近に感じることで、食べる意欲がアップし、「おいしさ」を味わうことができます。

☆視覚・目で見ると、☆触覚・手や口で触れる、☆味覚・味わう、☆嗅覚・鼻で嗅ぐ、☆聴覚・耳で聞く

夏野菜～トマト～

トマトは、カリウムや美肌効果のあるビタミンC、赤色の色素成分で抗酸化作用があるリコピンが豊富です。リコピンは熱に強く油を使って調理することで摂取効率が高まります。今月は、シーフードカレーやトマトソースに使用予定です。

※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(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	546	22.3	17.4	265	1.7	228	0.37	0.56	20	4.8	1.5
目標値	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	493	20.2	16.5	270	1.4	210	0.32	0.53	17	3.9	1.2
目標値	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

【おいしいトマトの見分け方】
ヘタの緑色が濃い
重みがある
全体的にムラなく赤い