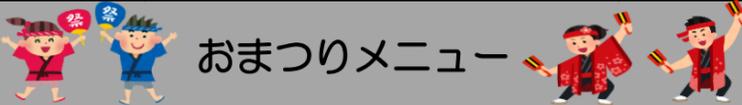




日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
1	火	夏野菜のカレーライス ひじき入りサラダ 果物	牛乳、ツナ缶、ひじき	精白米、砂糖、菓子、油	バナナ、かぼちゃ、トマト、人参、ピーマン 枝豆、キャベツ、きゅうり、生姜、玉葱、なす にんにく、すいか	牛乳 果物 お茶 三上：枝豆 三末：枝豆とコーンのスコーン	
2	水	ご飯 冬瓜スープ 中華炒め 果物	牛乳、豆腐、豆乳、若鶏肉、焼き豚 スキムミルク	小麦粉、精白米、砂糖、油、ごま油、 ごま、菓子	人参、葱、赤ピーマン、キャベツ、玉葱 もやし、とうがん、木耳、オレンジ	牛乳 菓子 ミルク さーたあんだぎー	
3	木	ご飯 魚のごま揚げ 付け合せ かぼちゃの味噌汁	牛乳、煮干し、カレイ、ゼラチン スキムミルク、寒天、中味噌	小麦粉、パン粉、精白米、砂糖、菓子 油、ごま	りんご、かぼちゃ、人参、葱、ブロッコリー 生姜、玉葱、えのき茸	牛乳 果物 ミルク 金魚ゼリー 菓子	
4	金	もずく丼 和え物 果物	牛乳、豚挽肉、スキムミルク、きな粉、チーズ もずく	食パン、精白米、マーガリン	玉葱、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、葱 生姜、キャベツ、もやし、小松菜、バナナ	牛乳 チーズ ミルク きな粉トースト	
5	土	冷やし鶏肉ぶっかけ きゅうりもみ 果物	牛乳、しらす干し、かつお節、かまぼこ 若鶏肉、塩わかめ、白味噌	菓子、うどん、砂糖、ごま、菓子、小麦粉	小松菜、人参、葱、きゅうり、木耳、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 あんまん	
7	月	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き はりはり和え 麩のすまし汁	牛乳、きな粉、絹豆腐、しらす干し、かつお節 若鶏肉、ヨーグルト、昆布、塩わかめ、みそ	精白米、白玉粉、白玉麩、砂糖、ごま	オレンジ、人参、葱、きゅうり、切干大根 玉葱、にんにく、えのき茸	牛乳 果物 お茶 三上：利休白玉 三末：ごまきな粉蒸しパン	
8	火	ご飯 ヘルシーミートローフ 付け合せ コーンスープ	牛乳、しぼり豆腐、豚挽肉、ベーコン、卵 スキムミルク	小麦粉、パン粉、精白米、上新粉、砂糖、油 バター	バナナ、チンゲン菜、トマト、人参、パセリ キャベツ、玉葱、コーン缶、えのき茸	牛乳 果物 ミルク ショートブレッド	
9	水	わかめごはん 切干大根の炒め煮 玉葱の味噌汁	牛乳、油揚げ、煮干し、しらす干し、チーズ さつま揚げ、スキムミルク、塩わかめ、みそ	精白米、じゃが芋、砂糖、油	さやいんげん、人参、葱、切干大根、玉葱 しめじ茸	牛乳 チーズ ミルク フライドポテト	
10	木	ご飯 魚の塩焼き ごま酢和え 豆腐のすまし汁	牛乳、豆腐、豆乳、かつお節、生鮭、昆布 塩わかめ	精白米、砂糖、ごま、小麦粉、バター	りんご、人参、葱、キャベツ、きゅうり、玉葱 もやし	牛乳 果物 お茶 スイカクッキー	
11	金	山の日					
12	土	冷麦 高野豆腐の含め煮 果物	牛乳、高野豆腐、かつお節、ちくわ、塩わかめ チーズ、ハム	菓子、ひやむぎ、じゃが芋、砂糖、ごま パン	さやいんげん、トマト、人参、葱、ピーマン きゅうり、オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 ピザトースト	
14	月	パン チリコンカン バンサンスー 果物	牛乳、茹大豆、牛挽肉、豚挽肉、ハム スキムミルク	小麦粉、パン、じゃが芋、春雨、砂糖、油 ごま油、バター、菓子	トマト缶、トマトピューレ、人参 グリーンピース、きゅうり、玉葱、木耳 しめじ茸、バナナ、パイン缶、レーズン	牛乳 菓子 お茶 パイナップルケーキ	
15	火	チャーハン ピーマンのマリネ レタススープ	牛乳、ツナ缶、焼き豚、ハム、アイスクリーム	精白米、砂糖、油、ごま油	バナナ、人参、赤ピーマン、グリーンピース キャベツ、玉葱、レタス、コーン缶 黄ピーマン、しめじ茸、レモン汁	牛乳 果物 お茶 アイスクリーム	

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
16	水	ご飯 五目豆 なすの味噌汁 果物	牛乳、茹大豆、油揚げ、煮干し、さつま揚げ 若鶏肉、スキムミルク、みそ、チーズ	精白米、じゃが芋、砂糖、油	さやいんげん、人参、葱、玉葱 なす、生椎茸、オレンジ	牛乳 チーズ お茶 マスカットゼリー 菓子	
17	木	ラーメン 即席漬け 果物	牛乳、焼き豚、刻み昆布	菓子、中華そば、砂糖、油、ごま	りんご、チンゲン菜、人参、葱、キャベツ きゅうり、生姜、しなちく、玉葱、もやし 木耳、レモン汁、バナナ	牛乳 果物 お茶 梅コーンおにぎり	
18	金	ご飯 モロヘイヤスープ ポイルウインナー フレンチサラダ	牛乳、ベーコン、ウインナー、卵	小麦粉、精白米、でん粉、砂糖、油	オレンジ、かぼちゃ、人参、モロヘイヤ キャベツ、きゅうり、玉葱、しめじ茸 みかん缶	牛乳 果物 お茶 かぼちゃ蒸しパン	
19	土	豆乳入りスープスパゲッティ ブロッコリーサラダ 果物	牛乳、ハム、豆乳	スパゲッティ、菓子	玉葱、しめじ茸、人参、さやいんげん きゅうり、人参、大根、オレンジ ブロッコリー	牛乳 菓子 牛乳 ビスケットケーキ	
21	月	焼肉丼 わかめスープ 果物	牛乳、豆腐、豚肉、ひじき、塩わかめ、みそ チーズ	精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、油、ごま	人参、葱、ピーマン、キャベツ、生姜、大根 玉葱、レモン汁、バナナ	牛乳 チーズ お茶 ひじき芋もち	
22	火	ご飯 夏けんちゃん ちくわの磯辺揚げ にしきとえ	牛乳、豆腐、煮干し、ちくわ、若鶏肉 スキムミルク、青のり粉	小麦粉、精白米、食パン、糸こんにゃく、砂糖 ごま油、マーガリン、ごま、菓子	かぼちゃ、人参、葱、きゅうり、ごぼう コーン缶、もやし	牛乳 菓子 ミルク ごまトースト	
23	水	ご飯 揚げ出し豆腐 レモン酢和え 果物	牛乳、焼豆腐、かつお節、冷むきえび スキムミルク、塩わかめ	焼麩、精白米、でん粉、砂糖、グラニュー糖 油、バター	バナナ、貝割菜、人参、きゅうり、玉葱 もやし、えのき茸、オレンジ、レモン汁	牛乳 果物 ミルク 麩のラスク	
24	木	ご飯 魚のかば焼き おひたし 切干大根の味噌汁	牛乳、油揚げ、煮干し、ちくわ、いわし 豚挽肉、卵、スキムミルク、みそ、さわら	小麦粉、精白米、上新粉、でん粉、砂糖 ごま油	バナナ、小松菜、にら、人参、葱、キャベツ 生姜、切干大根、玉葱、もやし、えのき茸	牛乳 果物 ミルク チヂミ	
25	金	 おまつりメニュー					
26	土	焼うどん にらと豆腐のスープ 果物	牛乳、豆腐、粉かつお、かまぼこ、豚肉 青のり粉	菓子、うどん、油	にら、人参、葱、キャベツ、玉葱、もやし 木耳、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ナゲット	
28	月	ご飯 魚のムニエル 粉ふき芋 野菜スープ	牛乳、生鮭、ベーコン、卵、牛乳 スキムミルク、チーズ	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、油、バター	人参、パセリ、キャベツ、玉葱、しめじ茸 バナナ、レモン、レモン汁	牛乳 チーズ ミルク バナナホットケーキ	
29	火	パン 豚肉のロベールソース 付け合せ 豆乳スープ	牛乳、豆乳、豚肉、ベーコン、卵 スキムミルク、粉チーズ	小麦粉、パン、マカロニ、砂糖、油、バター	りんご、チンゲン菜、トマトピューレ、人参 ブロッコリー、玉葱、にんにく、しめじ茸	牛乳 果物 ミルク チーズクッキー	
30	水	ご飯 若鶏と大豆の香りしめじ ゆでキャベツ えのきたけのすまし汁	牛乳、茹大豆、かつお節、若鶏肉 スキムミルク、昆布、塩わかめ	精白米、でん粉、砂糖、菓子、油	オレンジ、人参、葱、パセリ、キャベツ、生姜 玉葱、とうもろこし、えのき茸、レモン汁	牛乳 果物 ミルク とうもろこし	
31	木	ご飯 カレー煮魚 きんぴらごぼう 厚揚げの味噌汁	牛乳、厚揚げ、煮干し、さわら、さつま揚げ スキムミルク、みそ	精白米、糸こんにゃく、でん粉、砂糖 油、ごま	バナナ、人参、葱、ピーマン、ごぼう、生姜 玉葱、生椎茸、みかん缶、パイン缶 黄桃缶	牛乳 果物 ミルク フルーツポンチ	

熱中症にならないために
こまめな水分補給を!!
気をつけてほしい
3つのポイント☆

☆のどが温く前にこまめに少しずつ飲む☆
人の体の60パーセント以上は水分です!のどが渴いたと
感じたときにはすでに体の中の水分は不足している状態です
また一度にたくさんのむと胃腸に負担がかかるので、
こまめに少しずつ飲みましょう♪



☆塩分補給も忘れずに☆
たくさん汗をかくと塩分も
失われてしまいます。水分・塩分を
バランスよく保つことが大切です☆



☆ペットボトルは放置しない×☆
飲み残した飲み物やペットボトルを
いつまでも放置していると雑菌が繁殖して
食中毒の原因になります!注意しましょう!!

