



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	月	ごはん ワンタンスープ 中華炒め 果物	牛乳、絹豆腐、若鶏肉、焼き豚	ワンタンの皮、精白米、白玉粉、でん粉、砂糖 ごま油、ごま	りんご、にら、人参、赤ピーマン、キャベツ、玉葱 もやし、木耳、生椎茸、すいか	牛乳 果物	お茶 三末：ごまきな粉ホットケーキ 三上：ごまだれ団子
2	火	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 大豆とわかめの酢の物	茹大豆、しらす干し、粉かつお、さつま揚げ 若鶏挽肉、豚肉、卵、牛乳、スキムミルク 青のり粉、昆布、塩わかめ	小麦粉、精白米、でん粉、山芋、砂糖、油、黒ごま	さやいんげん、かぼちゃ、人参、葱、キャベツ きゅうり、生姜、玉葱、オレンジ	牛乳 果物	ミルク お好み焼き
3	水	ごはん 魚の照り焼き 甘酢漬け なすのみそ汁	油揚げ、煮干し、さわら、中味噌	精白米、砂糖、油、ごま、黒ごま	バナナ、かぼちゃ、小松菜、人参、葱、生姜、玉葱 なす、もやし、木耳、生椎茸	牛乳 果物	お茶 大学かぼちゃ
4	木	ごはん チャンプルー 華風スープ 果物	牛乳、甘納豆、豆腐、豚肉、ハム、スキムミルク	小麦粉、精白米、米粉、砂糖、油、ごま油、菓子	チンゲン菜、人参、キャベツ、生姜、たけのこ水煮 玉葱、もやし、木耳、生椎茸、バナナ	牛乳 菓子	ミルク 米粉甘納豆蒸しパン
5	金	♪七夕メニュー♪ お楽しみに☆彡					
6	土	七夕そうめん なすのみそ炒め 果物	牛乳、かつお節、冷むきえび、さつま揚げ 若鶏肉、中味噌	菓子、そうめん、砂糖、油、ごま、ロールパン	オクラ、トマト、人参、ピーマン、なす みかん缶、バナナ	牛乳 菓子	牛乳 揚げパン
8	月	ごはん 豚肉と冬瓜のごまみそ煮 おひたし 果物	牛乳、厚揚げ、煮干し、しらす干し 豚肉、粉チーズ、中味噌	精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、油、ごま 菓子	チンゲン菜、人参、葱、パセリ、もやし とうがん、しめじ茸、バナナ	牛乳 菓子	お茶 ポテトもち
9	火	ごはん 高野豆腐の卵とじ 和え物 果物	牛乳、高野豆腐、かつお節、若鶏挽肉、ハム 卵、スキムミルク、チーズ、刻み昆布	精白米、食パン、じゃが芋、砂糖、油	バナナ、人参、ピーマン、グリーンピース キャベツ、きゅうり、玉葱、干椎茸、オレンジ	牛乳 果物	ミルク ピザトースト
10	水	焼肉丼 もやしスープ 果物	牛乳、豆腐、豚肉、ゼラチン、スキムミルク 寒天、塩わかめ、中味噌、チーズ	精白米、砂糖、菓子、油、ごま	人参、ピーマン、キャベツ、生姜、大根、玉葱 もやし、しめじ茸、みかん缶、レモン汁、バナナ	牛乳 チーズ	ミルク カルピスゼリー 菓子
11	木	ごはん 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 わかめのすまし汁	牛乳、豆腐、かつお節、鮭、さつま揚げ、卵 牛乳、昆布、塩わかめ	小麦粉、精白米、砂糖、油、マーガリン、ごま	オレンジ、さやいんげん、人参、葱、生姜 切干大根、玉葱、バナナ、レモン汁	牛乳 果物	お茶 アメリカンドッグ
12	金	ごはん 牛肉と野菜のオイスターソース炒め オニオンスープ 果物	牛乳、牛肉、ベーコン、卵、スキムミルク チーズ	小麦粉、精白米、砂糖、油、ごま油、マーガリン ごま、黒ごま	チンゲン菜、人参、葱、赤ピーマン、玉葱 もやし、黄ピーマン、木耳、しめじ茸、りんご オレンジ	牛乳 果物	ミルク クッキー
13	土	焼きそば にらと豆腐のスープ 果物	牛乳、豆腐、粉かつお、さつま揚げ、豚肉 青のり粉	菓子、中華そば、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 シューアイス
15	月	海の日  海の日					

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	火	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ 付け合せ ポテトスープ	牛乳、カレイ、ベーコン、ゼラチン、卵 スキムミルク、寒天、チーズ	小麦粉、パン粉、精白米、コーンフレーク じゃが芋、砂糖、菓子、油	人参、パセリ、ブロッコリー、玉葱、しめじ茸 グレープジュース	牛乳 チーズ ミルク グレープゼリー 菓子	
17	水	ごはん 若鶏の唐揚げ 付け合せ ごぼうスープ	牛乳、豆腐、若鶏肉もも、スキムミルク	精白米、でん粉、菓子、油	オレンジ、人参、葱、キャベツ、ごぼう、玉葱 とうもろこし、木耳	牛乳 果物 ミルク とうもろこし 菓子	
18	木	夏野菜のカレーライス ハワイアンサラダ 果物	牛乳、牛挽肉、ゼラチン、牛乳、生クリーム スキムミルク、寒天	精白米、砂糖、油、サラダ油、菓子	かぼちゃ、トマト、人参、ピーマン、キャベツ きゅうり、生姜、玉葱、なす、にんにく、バナナ パイン缶、レーズン、黄桃缶、レモン汁	牛乳 菓子 ミルク パナナコッタ黄桃ソース	
19	金	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ 豆乳スープ 果物	牛乳、豆乳、豚肉、ハム、スキムミルク	食パン、マカロニ、精白米、砂糖、グラニュー糖 ごま油、マーガリン、ごま	バナナ、小松菜、人参、ブロッコリー、キャベツ きゅうり、生姜、玉葱、しめじ茸、オレンジ	牛乳 果物 ミルク ラスク	
20	土	冷やしきつねぶっかけ きゅうりもみ 果物	牛乳、油揚げ、しらす干し、かつお節、かまぼこ 塩わかめ、白味噌、粉チーズ	菓子、うどん、砂糖、ごま、白玉粉	小松菜、人参、きゅうり、干椎茸、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ポンデケーキ	
22	月	ごはん 五目汁 焼きししゃも ごま酢和え	牛乳、豆腐、煮干し、ししゃも、ちくわ 豚肉、スキムミルク	精白米、食パン、でん粉、砂糖、マーガリン ごま、菓子	かぼちゃ、人参、葱、きゅうり、ごぼう、もやし オレンジジュース、レモン汁	牛乳 菓子 ミルク キャロットジャムサンド	
23	火	パン タンドリーチキン 粉ふき芋 ジュリアンスープ	牛乳、若鶏肉、ベーコン、ヨーグルト	小麦粉、パン、コーンフレーク、じゃが芋 砂糖、マーガリン	バナナ、人参、パセリ、キャベツ、玉葱 にんにく、えのき茸	牛乳 果物 お茶 ロッククッキー	
24	水	マーボー豆腐丼 パンサンスー 果物	牛乳、豆腐、豚挽肉、ハム、スキムミルク 赤味噌、チーズ	精白米、でん粉、春雨、砂糖、菓子、油 ごま油、ごま	人参、葱、枝豆、きゅうり、生姜、玉葱、にんにく 木耳、干椎茸、バナナ	牛乳 チーズ ミルク 枝豆 ビスケット	
25	木	ごはん 魚の和風マリネ 油揚げのみそ汁 果物	牛乳、油揚げ、煮干し、カレイ、ヨーグルト スキムミルク、塩わかめ、中味噌	精白米、でん粉、砂糖、油	りんご、オクラ、人参、葱、赤ピーマン、玉葱 黄ピーマン、えのき茸、みかん缶、オレンジ パイン缶、黄桃缶、レモン汁、バナナ	牛乳 果物 ミルク フルーツヨーグルト	
26	金	ごはん 挽肉のコーン蒸し 付け合せ マカロニスープ	牛乳、牛挽肉、豚挽肉、ベーコン、卵 スキムミルク	小麦粉、マカロニ、パン粉、精白米、でん粉 砂糖、バター	オレンジ、チンゲン菜、トマト、人参 キャベツ、生姜、玉葱、ホールコーン缶、干椎茸 しめじ茸、黄桃缶	牛乳 果物 ミルク りんご蒸しパン	
27	土	冷麺 小魚のごまがらめ 果物	牛乳、かえりちりめん、焼き豚	菓子、中華そば、砂糖、油、ごま油、ごま	トマト、きゅうり、生姜、ホールコーン缶 干椎茸、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 チュロス	
29	月	ラーメン 即席漬け 果物	牛乳、しらす干し、焼き豚、刻み昆布 鶏挽肉	菓子、中華そば、砂糖、油、ごま、精白米	小松菜、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、ホールコーン缶	牛乳 お菓子 お茶 そぼろコーンおにぎり	
30	火	ひじきごはん 夏野菜の炊き合わせ 玉葱のみそ汁	牛乳、油揚げ、煮干し、若鶏肉 スキムミルク、ひじき、塩わかめ、中味噌	小麦粉、精白米、砂糖、油、マーガリン ジャム、菓子	オレンジ、さやいんげん、オクラ、かぼちゃ 人参、葱、玉葱、なす、えのき茸	牛乳 果物 ミルク ロシアンクッキー	
31	火	パン なすとポテトのミートソースグラタン レタススープ 果物	牛挽肉、豚挽肉、ベーコン、牛乳 アイスクリーム、チーズ	パン、じゃが芋、砂糖、油	トマトピューレ、人参、ブロッコリー、玉葱 レタス、なす、木耳、しめじ茸、オレンジ、バナナ	牛乳 果物 お茶 アイスクリーム	



旬の食べ物を食べましょう！

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。  
汗をかいたことで、不足した水分を補給してくれたり  
胃腸の調子を整えてくれます☀️暑さに負けない身体を作ろう！



トマト…抗酸化作用のあるリコピンが豊富 (サラダやスープの中に)  
きゅうり…水分やカリウムが豊富 (サラダや酢の物に)  
とうもろこし…ビタミンBや食物繊維が豊富 (焼きとうもろこしに)

