

R6年度




めにゅ〜カレンダー





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	木	御飯 魚の照り焼き 酢の物 沢煮わん	牛乳、煮干し、ちくわ、さわら、豚肉 スキムミルク	精白米、さつまいも、でん粉、砂糖、マーガリン	バナナ、かぼちゃ、小松、人参、葱、キャベツ ごぼう、生姜、たけのこ水煮、玉葱、生椎茸	牛乳 果物 ミルク もちもちかぼちゃもち	
2	金	チャーハン ハムともやしのサラダ 春雨 スープ	牛乳、焼き豚、ハム、スキムミルク、チーズ	精白米、春雨、砂糖、小麦粉、油、ごま油	チンゲン菜、人参、枝豆、グリーンピース きゅうり、玉葱、ホールコーン缶 もやし、木耳、枝豆	牛乳 チーズ ミルク 枝豆チーズ蒸しパン	
3	土	冷やし鶏肉ぶっかけ かぼちゃのごま和え 果物	牛乳、かつお節、かまぼこ、若鶏肉、ハム	菓子、うどん、砂糖、ごま	かぼちゃ、小松菜、人参、葱、きゅうり 木耳、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 揚げぎょうざ	
5	月	御飯 夏けんちん ちくわの磯辺揚げ はりはり和え	牛乳、豆腐、煮干し、しらす干し、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、油、ごま油、マーガリン、ごま	りんご、かぼちゃ、小松菜、人参、葱 ごぼう、切干大根	牛乳 果物 ミルク ごまトースト	
6	火	御飯 魚の塩焼き きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁	牛乳、煮干し、鮭、さつまいも揚げ スキムミルク、中味噌	精白米、糸こんにゃく、じゃが芋 砂糖、油、ごま、菓子	人参、葱、ピーマン、ごぼう、玉葱 とうがん、しめじ茸、レモン汁	牛乳 菓子 ミルク フライドポテト	
7	水	パン 豚肉のロベールソース 付け合せ マカロニスープ	牛乳、豚肉、ハム、チーズ	パン、マカロニ、砂糖、油、バター	チンゲン菜、トマトピューレ、人参 ブロッコリー、玉葱、とうもろこし にんにく、えのき茸	牛乳 チーズ ミルク とうもろこし	
8	木	カレーライス ツナサラダ 果物	牛乳、牛肉、ツナ、チーズ、スキムミルク	精白米、じゃが芋、砂糖、油	人参、グリーンピース、キャベツ、バナナ きゅうり、生姜、玉葱、にんにく パイン缶、レーズン、レモン汁、オレンジ	牛乳 果物 お茶 シューアイス	
9	金	わかめ御飯 にしき和え 夏野菜のみそ汁	牛乳、きな粉、絹豆腐、煮干し、しらす干し ちくわ、塩わかめ、中味噌	精白米、白玉粉、砂糖、ごま、小麦粉	オレンジ、オクラ、かぼちゃ、人参 きゅうり、玉葱、なす、もやし	牛乳 果物 お茶 三末：きな粉蒸しパン 三上：利休白玉	
10	土	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	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 菓子 牛乳 マスカットゼリー 菓子	
12	月	振替休日					
13	火	御飯 肉団子と豆腐のスープ バンサンスー ー口ゼリー	牛乳、チーズ、春雨、ハム、豆腐、鶏挽肉	精白米、小麦粉、油、砂糖 マーガリン、ごま油	人参、玉葱、にら、きゅうり、木耳、干椎茸	牛乳 チーズ お茶 オレオカップケーキ	
14	水	チンジャオロース風丼 豆腐とチンゲン菜のスープ チーズ	牛乳、豆腐、牛肉、ゼラチン、寒天、チーズ	精白米、でん粉、砂糖、菓子 油、ごま油	チンゲン菜、人参、ピーマン、赤ピーマン たけのこ水煮、玉葱、もやし、黄ピーマン 木耳、生椎茸、オレンジジュース	牛乳 菓子 お茶 オレンジゼリー 菓子	
15	木	御飯 カレー煮魚 レモン酢和え えのきたけのみそ汁	豆腐、豆乳、煮干し、さわら ゼラチン、刻み昆布、寒天、中味噌	精白米、でん粉、砂糖	バナナ、チンゲン菜、人参、葱、きゅうり 生姜、玉葱、えのき茸、みかん缶 パイン缶、黄桃缶、レモン汁	牛乳 果物 お茶 杏仁豆腐	
16	金	パン チリコンカン パプリカのサラダ 果物	牛乳、茹大豆、ツナ缶、牛挽肉 豚挽肉、スキムミルク	小麦粉、パン、上新粉、じゃが芋 砂糖、油、バター	オレンジ、トマトホール缶、トマトピューレ 人参、赤ピーマン、グリーンピース、キャベツ 玉葱、黄ピーマン、しめじ茸、すいか	牛乳 果物 お茶 マリオクッキー	

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)
17	土	冷麦 厚揚げの含め煮 果物	牛乳、厚揚げ、かつお節、塩わかめ	菓子、ひやむぎ、じゃが芋、砂糖、ごま	さやいんげん、トマト、人参、葱 きゅうり、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 チュロス	
19	月	御飯 モロヘイヤスープ 豚肉と野菜のソテー 果物	牛乳、豆乳、豚肉、ベーコン、卵	小麦粉、精白米、でん粉、砂糖 油、菓子、ごま	人参、モロヘイヤ、赤ピーマン、キャベツ 玉葱、ホールコーン缶、しめじ茸、バナナ	牛乳 菓子 お茶 さーたーあんだぎー	
20	火	御飯 揚げだし豆腐 千草和え 果物	牛乳、焼豆腐、油揚げ、かつお節 冷むきえび、卵、牛乳、スキムミルク	小麦粉、精白米、でん粉、砂糖、油、バター	りんご、貝割菜、人参、キャベツ、玉葱 もやし、えのき茸、オレンジ	牛乳 果物 ミルク キャロットマフィン	
21	水	御飯 五目煮豆 そうめん汁 果物	牛乳、茹大豆、かつお節、かまぼこ、若鶏肉 さつま揚げ、ウインナー スキムミルク、チーズ	ロールパン、そうめん、精白米 じゃが芋、砂糖、油	バナナ、さやいんげん、人参、葱 キャベツ、玉葱	牛乳 チーズ ミルク ホットドック	
22	木	御飯 魚のごま揚げ 付け合せ 切干大根のみそ汁	牛乳、豆腐、煮干し、カレイ、卵 スキムミルク、中味噌、ヨーグルト	小麦粉、パン粉、精白米、砂糖、油、ごま	オレンジ、人参、葱、キャベツ、生姜 切干大根、玉葱、みかん缶、パイン缶 黄桃缶、バナナ	牛乳 果物 ミルク フルーツヨーグルト	
23	金	御飯 ピーマンときのこのナゲット 付け合せ コンソメスープ	若鶏挽肉、ベーコン、牛乳 スキムミルク、チーズ	焼麩、精白米、でん粉、グラニュー糖 油、バター、マヨネーズ	人参、葱、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ 玉葱、にんにく、エリンギ、バナナ	牛乳 果物 ミルク 麩のラスク	
24	土	ミートスパゲッティ スティック野菜 果物	牛乳、牛挽肉、豚挽肉、粉チーズ	菓子、スパゲティ、砂糖、油、マヨネーズ	トマトホール缶、人参、グリーンピース きゅうり、大根、玉葱、にんにく しめじ茸、レモン汁、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 かぼちゃのババロア	
26	月	御飯 冬瓜スープ 中華風サラダ 果物	牛乳、豆腐、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	バナナ、かぼちゃ、人参、葱、キャベツ 玉葱、ホールコーン缶、もやし とうがん、木耳、オレンジ	牛乳 果物 ミルク かぼちゃ蒸しパン	
27	火	御飯 魚のムニエル 付け合せ クリームコーンスープ	牛乳、鮭、ハム、卵、牛乳、スキムミルク	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、油、バター	オレンジ、トマト、人参、パセリ、キャベツ 玉葱、クリームコーン缶、ホールコーン缶 パイン缶、レーズン、レモン汁	牛乳 果物 ミルク パイナップルケーキ	
28	水	御飯 おろしからあげ 付け合せ 玉葱のみそ汁	牛乳、スキムミルク、若鶏肉、煮干し 中味噌、油あげ	精白米、サラダ油、砂糖、菓子	生姜、大根、葱、キャベツ、人参、玉葱 えのき茸、みかん缶、パイン缶、バナナ 黄桃缶、小松菜	牛乳 菓子 ミルク フルーツポンチ	
29	木						
30	金	御飯 鶏肉のみそ漬け焼き もやしのおかか和え 豆腐のすまし汁	牛乳、豆腐、かつお節、糸かつお、若鶏肉 ヨーグルト、アイスクリーム、昆布 塩わかめ、中味噌、チーズ	精白米、砂糖	人参、葱、きゅうり、玉葱、にんにく もやし、えのき茸	牛乳 チーズ お茶 アイスクリーム	
31	土	焼きうどん わかめスープ 果物	牛乳、豆腐、粉かつお、かまぼこ 豚肉、青のり粉、塩わかめ、粉チーズ	菓子、うどん、油、ごま、食パン	人参、葱、キャベツ、玉葱、もやし、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 チーズトースト	





### 夏バテ予防

暑い日が続くと体調を崩して夏バテを起こしやすくなります！  
食事を通じて、夏バテ予防を行いましょう


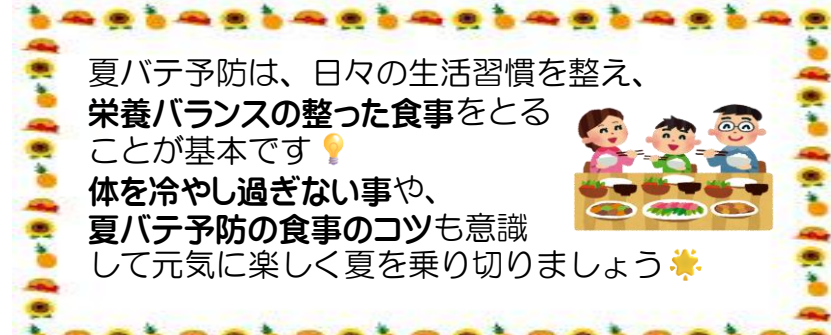
夏バテ知らずの『丈夫な身体』を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉 → スパイスで食欲増進
- 生姜 → 少し加えるだけでもOK  
独特の風味が食欲UPに
- 酢・レモン → 後味がさっぱり！

夏バテ予防は、日々の生活習慣を整え、**栄養バランスの整った食事**をとることが基本です！  
体を冷やし過ぎない事や、**夏バテ予防の食事のコツ**も意識して元気に楽しく夏を乗り切りましょう☀

