

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	御飯 豆腐チャンプル 華風スープ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎グレープゼリー、菓子	豚かたロース、木綿豆腐、ベーコン、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、きくらげ、にら、しいたけ、たけのこ、長ねぎ、バナナ、粉寒天、ぶどうジュース	うるち米、ごま油、ビーフン、上白糖	中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、こしょう、甘辛せんべい、ハードビスケット
2 木	御飯 魚の照り焼き ごま和え 油揚げのみそ汁	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎お好み焼き	さけ、油揚げ、牛乳、スキムミルク、卵、豚肉、かつお節	りょくとうもやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、生わかめ、葉ねぎ、りんご、キャベツ、あおのり	うるち米、上白糖、ごま、薄力粉、ながいも、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、煮干しだし、米みそ、お好み焼きソース
3 金	御飯 挽肉のコーン蒸し 付け合せ(ブロッコリー) 白菜スープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ロシアンクッキー	牛ひき肉、豚ひき肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、コーン缶、ブロッコリー、ぶなしめじ、はくさい、パセリ、バナナ、いちごジャム	うるち米、パン粉、かたくり粉、上白糖、薄力粉、マーガリン	おろししょうが、合成清酒、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、コンソメ、こしょう
4 土	七夕そうめん 厚揚げの含め煮	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎みたらしトースト	くるまえび、厚揚げ、牛乳	みかん缶、オクラ、トマト、にんじん、さやいんげん	そうめん、いりごま、じゃがいも、上白糖、食パン、かたくり粉	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、甘辛せんべい、本みりん
6 月	ふりかけ御飯 焼きししゃも 甘酢漬け 五目汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ピザトースト	ししゃも、豚かたロース、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、ピザ用チーズ、ベーコン	チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、きくらげ、かぼちゃ、ごぼう、葉ねぎ、たまねぎ、青ピーマン	うるち米、上白糖、いりごま、かたくり粉、食パン、サラダ油	ふりかけ、おろししょうが、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、煮干しだし、甘辛せんべい、トマトケチャップ
7 火	七夕そぼろ丼 そうめん汁 すいか	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎スターゼリー	鶏ひき肉、卵、蒸しかまぼこ、牛乳	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、葉ねぎ、わかめ、すいか、バナナ、てんぐさ	うるち米、上白糖、そうめん、氷糖みつ	おろししょうが、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、かつおだし、麦茶
8 水	御飯 高野豆腐の卵とじ 酢の物 バナナ	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎ロッククッキー	鶏ひき肉、高野豆腐、卵、牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース、キャベツ、こまつな、バナナ、りんご	うるち米、じゃがいも、上白糖、薄力粉、マーガリン、コーンフレーク	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢
9 木	御飯 魚の香味焼き なます かぼちゃのみそ汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎たいやき	さけ、牛乳、スキムミルク	葉ねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、刻み昆布、たまねぎ、えのきたけ、かぼちゃ、バナナ	うるち米、いりごま、上白糖	こいくちしょうゆ、おろししょうが、みりん風調味料、合成清酒、食塩、穀物酢、煮干しだし、米みそ、今川焼
10 金	食パン ポテトグラタン レタススープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎シガール	鶏もも肉、くるまえび、粉チーズ、スキムミルク、ベーコン、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しいたけ、レタス、ネーブルオレンジ	食パン、食塩不使用バター、じゃがいも、マカロニ、パン粉、ぎょうざの皮、グラニュー糖	ホホワイトソース、食塩、こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ
11 土	焼きそば チンゲン菜のスープ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎三角チョコパイ風	豚かたロース、削り節、ロースハム、牛乳	たまねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、あおのり、チンゲンサイ、えのきたけ	中華めん、サラダ油、春巻きの皮、食塩不使用バター、薄力粉	食塩、こしょう、お好み焼きソース、中華だし、こいくちしょうゆ、甘辛せんべい、ハードビスケット
13 月	御飯 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ にらたまスープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎チキンナゲット	豚かた肉、卵、牛乳、スキムミルク、チキンナゲット	にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にら、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、いりごま、上白糖、ごま油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、おろししょうが、穀物酢、中華だし、食塩、こしょう、トマトケチャップ
14 火	ひじき御飯 はりはり和え えのきたけのみそ汁	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎ラスク	鶏もも肉、油揚げ、焼き竹輪、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	干しひじき、にんじん、さやいんげん、切干しだいこん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、りんご	うるち米、サラダ油、上白糖、食パン、マーガリン、グラニュー糖	みりん風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢、煮干しだし、米みそ
15 水	御飯 マーボー豆腐 パンサンスー バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎わらびもち	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ロースハム、牛乳、きな粉	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、葉ねぎ、きゅうり、きくらげ、バナナ、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油、ごま、米粉	おろししょうが、おろしにんにく、米みそ、こいくちしょうゆ、穀物酢、水

16 木	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎枝豆、菓子	豚ひき肉、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、なす、青ピーマン、キャベツ、にんじん、みかん缶、スイートコーン、ネーブルオレンジ、バナナ、えだまめ	うるち米、サラダ油、上白糖	おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう、カレールウ、ウスターソース、トマトケチャップ、穀物酢、ハードビスケット
17 金	御飯 油淋鶏風 付け合せ(キャベツ、人参) わかめのすまし汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ピーチケーキ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、卵	葉ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、生わかめ、ネーブルオレンジ、黄桃缶	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、ごま油、薄力粉、有塩バター	こいくちしょうゆ、米酢、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー
18 土	冷やし鶏肉ぶっかけ なすのみそ炒め	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎マスカットゼリー、菓子	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、さつま揚げ、焼き竹輪、牛乳	にんじん、こまつな、きくらげ、葉ねぎ、なす、青ピーマン、ぶどうジュース、粉寒天、パイナップル缶	上白糖、干しうどん、サラダ油	合成清酒、こいくちしょうゆ、かつおだし、みりん風調味料、米みそ、甘辛せんべい、水
21 火	御飯 魚の和風マリネ 豆腐のみそ汁	○牛乳 ○りんご ◎お茶 ◎フルーツヨーグルト	かれい、木綿豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、オクラ、レモン、にんじん、ぶなしめじ、にら、りんご、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、煮干しだし、米みそ
22 水	御飯 タンドリーチキン 付け合せ(ブロッコリー) コンソメスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎キャラットジャムサンド	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ベーコン、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、パセリ、キャベツ、えのきたけ、バナナ、りんごジュース、レモン	うるち米、食パン、マーガリン、上白糖	おろしにんにく、食塩、こいくちしょうゆ、カレー粉、コンソメ、こしょう
23 木	御飯 中華炒め ミネストラスープ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎幼児:ごまだれ団子 ◎乳児:オレンジゼリー、菓子	焼き豚、ベーコン、牛乳、絹ごし豆腐、ゼラチン	キャベツ、りょくとうもやし、赤ピーマン、きくらげ、たまねぎ、にんじん、トマト、セロリ、パセリ、バナナ、粉寒天、ぶどうジュース	うるち米、ごま油、サラダ油、じゃがいも、マカロニ、白玉粉、上白糖、かたくり粉、いりごま	こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、甘辛せんべい
24 金	御飯 魚のコーンフレーク揚げ ゆでキャベツ 豆乳スープ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎くまプリン	かれい、ベーコン、豆乳、牛乳、スキムミルク	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、こまつな、ネーブルオレンジ	うるち米、天ぷら粉、コーンフレーク、パン粉、サラダ油	食塩、こしょう、コンソメ、カスタードプリン、マシュマロ、ピュアココア
25 土	冷麺 小魚のごまからめ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎揚げぎょうざ	焼き豚、かたくちいわし、牛乳	トマト、コーン缶、きゅうり、干しいたけ	中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、ごま	こいくちしょうゆ、中華だし、穀物酢、おろししょうが、甘辛せんべい、ぎょうざ
27 月	御飯 豚肉と冬瓜のごまみそ煮 和えもの バナナ	○牛乳 ○りんご ◎お茶 ◎チーズドーナツ	豚もも肉、厚揚げ、生乳、牛乳、粉チーズ	とうがん、にんじん、ぶなしめじ、葉ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、バナナ、りんご	うるち米、サラダ油、上白糖、いりごま、薄力粉	煮干しだし、合成清酒、みりん風調味料、米みそ、こいくちしょうゆ、ぎょうざ、ベーキングパウダー
28 火	焼肉丼 春雨スープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎とうもろこし、菓子	豚もも肉、牛乳、スキムミルク	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、だいこん、レモン、きくらげ、チンゲンサイ、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、いりごま、はるさめ、とうもろこし玄穀	おろししょうが、こいくちしょうゆ、米みそ、みりん風調味料、中華だし、食塩、こしょう、甘辛せんべい
29 水	冷やしきつねぶっかけ おかか和え 一口ゼリー	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎かき氷ゼリー	油揚げ、蒸しかまぼこ、かつお節、削り節、牛乳、プロセスチーズ、乳酸菌飲料、ゼラチン	干しいたけ、にんじん、こまつな、キャベツ、りょくとうもやし	干しうどん、上白糖	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、オレンジゼリー
30 木	御飯 魚の塩焼き 夏野菜の炊き合わせ 玉ねぎのみそ汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎バナナケーキ	さけ、油揚げ、牛乳、スキムミルク	レモン、かぼちゃ、なす、にんじん、オクラ、たまねぎ、葉ねぎ、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、上白糖、薄力粉、マーガリン、サラダ油	食塩、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、煮干しだし、米みそ、ベーキングパウダー
31 金	ロールパン チリコンカン ハムサラダ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎シューアイス	大豆、牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、スキムミルク、アイスクリーム	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、カットトマト缶、きゅうり、キャベツ、バナナ	ロールパン、サラダ油、じゃがいも、上白糖	トマトピューレー、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう、穀物酢、甘辛せんべい

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です



【七夕】

七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。



旬の野菜～枝豆～

枝豆は、大豆をまだ青いうちに収穫したもの。実は、熟しきっていない枝豆を食べる文化は、アジア独自のもので他の地域では知られていませんでした。ここ最近健康的でバランスのよい日本食がブームとなり、塩ゆでした枝豆が世界各国に知られるようになりました。枝豆は、他の国でも「EDAMAME」と呼ばれ、多くの人に食べられています。