



献立表 普通食



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 土	冷やし鶏肉ぶっかけ レモン酢和え	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎ジャムサンド	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、牛乳	にんじん、こまつな、きくらげ、こねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、チンゲンサイ、刻み昆布、レモン、ブルーベリージャム、いちごジャム	干しうどん、上白糖、食パン	こいくちしょうゆ、合成清酒、かつおだし、みりん風調味料、穀物酢、食塩、しょうゆせんべい
3 月	ごはん ピーマンときのこのナゲット 付け合わせ ジュリアンスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎かぼちゃもち	鶏ひき肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク	青ピーマン、エリンギ、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、にんじん、はくさい、えのきたけ、ネーブルオレンジ、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、さつまいも、マーガリン、上白糖	マヨネーズ、コンソメ、食塩、こしょう、トマトケチャップ、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ
4 火	パン チキンティッカ 付け合わせ 豆乳スープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎マスカットゼリー	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ベーコン、調製豆乳、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、ゼラチン	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ、ぶなしめじ、こまつな、粉寒天、ぶどうジュース、みかん缶	ロールパン、じゃがいも、上白糖	食塩、こいくちしょうゆ、カレー粉、こしょう、コンソメ
5 水	ごはん チャンプルー チンゲン菜のスープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎さーたーあんだぎー	木綿豆腐、豚肉、ロースハム、牛乳、スキムミルク、調製豆乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、ゴーヤ、きくらげ、チンゲンサイ、えのきたけ、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、調合油、上白糖、ごま油、薄力粉、サラダ油、いりごま	中華だし、オイスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、こしょう、ベーキングパウダー
6 木	ごはん カレー煮魚 おかか和え 切干大根のみそ汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎きな粉クッキー	さわら、削り節、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、きな粉	しょうが、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、切干しだいこん、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、かたくり粉、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、カレー粉、煮干しだし、米みそ、ベーキングパウダー
7 金	ごはん ボイルウインナー キャベツのマリネ ポテトスープ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎杏仁豆腐	ウインナーソーセージ、鶏もも肉、牛乳、ゼラチン	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、パセリ、粉寒天、パイナップル缶、レモン、みかん缶	うるち米、サラダ油、上白糖、じゃがいも	穀物酢、食塩、こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、しょうゆせんべい、麦茶
8 土	ラーメン 即席漬け	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎さつま芋蒸しパン	豚もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、こねぎ、しょうが、きゅうり、キャベツ、刻み昆布、レモン	中華めん、調合油、いりごま、上白糖、薄力粉、さつまいも	中華だし、オイスターソース、合成清酒、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、穀物酢、せんべい、ベーキングパウダー
10 月	ごはん ハワイアンサラダ モロヘイヤスープ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ごまトースト	卵、鶏もも肉、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、にんじん、パイナップル缶、レーズン、レモン、モロヘイヤ、ぶなしめじ、たまねぎ、バナナ	うるち米、調合油、上白糖、かたくり粉、食パン、マーガリン、いりごま	穀物酢、食塩、こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ
12 水	ごはん 五目煮豆 なすの味噌汁 オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎パイナップルケーキ	さつま揚げ、大豆、鶏もも肉、油揚げ、牛乳、スキムミルク、卵	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、なす、しいたけ、こねぎ、ネーブルオレンジ、パイナップル缶、レーズン	うるち米、じゃがいも、上白糖、調合油、薄力粉、有塩バター	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、米みそ、煮干しだし、せんべい、ベーキングパウダー
13 木	てりこロ丼 わかめのすまし汁 一口ゼリー	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎サイダーゼリー	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	葉ねぎ、にんじん、たまねぎ、わかめ、こねぎ、ネーブルオレンジ、粉寒天、みかん缶	うるち米、調合油、かたくり粉、さつまいも、上白糖、いりごま、ごま油	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、みりん風調味料、かつおだし、ゼリー
14 金	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ゆでキャベツ マカロニスープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎枝豆・菓子(幼児) ◎枝豆蒸しパン(乳児)	ピザ用チーズ、鶏もも肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク	しょうがおろし汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、えだまめ	うるち米、上白糖、調合油、マカロニ、薄力粉	こいくちしょうゆ、合成清酒、コンソメ、食塩、ソフトビسケット、せんべい、ベーキングパウダー
15 土	冷麦 高野豆腐の含め煮	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎菓子・一口ゼリー	高野豆腐、焼き竹輪、牛乳	わかめ、こねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、さやいんげん	ひやむぎ、いりごま、じゃがいも、上白糖	かつおだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、食塩、麦茶、せんべい、ゼリー
17 月	ごはん 魚のごま揚げ 付け合わせ 豆腐のすまし汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎かぼちゃ蒸しパン	卵、メルルーサ、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	しょうが、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、わかめ、えのきたけ、こねぎ、バナナ、かぼちゃ	うるち米、薄力粉、いりごま、パン粉、調合油、上白糖	こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、うすくちしょうゆ、ベーキングパウダー

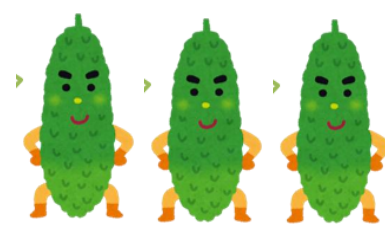
18 火	豚肉おろしうどん カレー肉じゃが 一口ゼリー	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ホットドッグ	豚もも肉、豚ひき肉、牛乳、プロセスチーズ、 スキムミルク、ウインナーソーセージ	だいこん、かいわれだいこん、たまねぎ、に んじん、さやいんげん、キャベツ	干しうどん、いりごま、じゃがいも、板こんにゃ く、上白糖、調合油、ロールパン	おろししょうが、こいくちしょうゆ、かつ おだし、みりん風調味料、カレー粉、 ゼリー、トマトケチャップ
19 水	パン なすとポテトのミートソースグラタン コンソメスープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ショートブレッド	豚ひき肉、パルメザンチーズ、牛ひき肉、 ベーコン、牛乳、スキムミルク	なす、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ブロッ コリー、キャベツ、こねぎ、えのきたけ、ネー ブルオレンジ、バナナ	食パン、調合油、じゃがいも、上白糖、薄力 粉、上新粉、有塩バター	ハヤシルウ、トマトケチャップ、トマト ピューレー、ウスターソース、コンソ メ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ
20 木	ごはん ウインナーと野菜のソテー 冬瓜スープ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎麩のラスク	ウインナーソーセージ、絹ごし豆腐、鶏もも 肉、牛乳、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、スイートコーン、にんじ ん、とうがん、こねぎ、バナナ、ネーブルオレ ンジ	うるち米、調合油、グラニュー糖、釜焼きふ、 有塩バター	こいくちしょうゆ、食塩、中華だし、 ピュアココア
21 金	わかめごはん きんぴらごぼう 厚揚げの味噌汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎フライドポテト	しらす干し、さつま揚げ、厚揚げ、牛乳、スキ ムミルク	生わかめ、ごぼう、にんじん、青ピーマン、た まねぎ、こねぎ、ぶなしめじ	うるち米、板こんにゃく、上白糖、いりごま、調 合油、フライドポテト	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食 塩、米みそ、煮干しだし、ウエハース
22 土	焼きそば オニオンスープ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎フルーチェ	削り節、豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、ヨーグ ルト	たまねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、にんじ ん、こねぎ、あおのり、きくらげ	中華めん、調合油、コーンフレーク	お好み焼きソース、食塩、こしょう、中 華だし、こいくちしょうゆ、せんべい
24 月	ごはん 焼きししゃも きゅうりもみ 夏けんちん	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎キャロットマフィン	ししゃも、しらす干し、絹ごし豆腐、鶏もも肉、 牛乳、スキムミルク、卵	きゅうり、にんじん、生わかめ、ごぼう、こね ぎ、かぼちゃ、ネーブルオレンジ	うるち米、いりごま、上白糖、板こんにゃく、ご ま油、薄力粉、有塩バター	米みそ、穀物酢、かつおだし、食塩、 みりん風調味料、こいくちしょうゆ、 ベーキングパウダー
25 火	チャーハン 中華和え わかめスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎利休白玉(幼児) ◎マカロニきな粉(乳児)	焼き豚、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐、き な粉	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、グリーン ピース、りょくとうもやし、きくらげ、キャベツ、 こねぎ、生わかめ、たけのこ、バナナ	うるち米、サラダ油、ごま油、上白糖、白玉 粉、いりごま、マカロニ	中華だし、食塩、こしょう、こいくちしょ うゆ、穀物酢
26 水	ごはん 若鶏と大豆の香り和我 付け合わせ コーンスープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎フルーツポンチ	大豆、鶏もも肉、ベーコン、牛乳、プロセス チーズ、スキムミルク	しょうがおろし、たまねぎ、レモン、パセリ、 キャベツ、にんじん、スイートコーン、こねぎ、 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、上白糖、調合油	合成清酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、 ゆかりふりかけ、コンソメ、食塩、こ しょう
27 木	ごはん 魚のマヨオイスター焼き 甘酢漬け 鶏とごぼうのスープ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎とうもろこし・菓子(幼児) ◎コーンバター・菓子(乳児)	さけ、ピザ用チーズ、鶏もも肉、牛乳	パセリ、にんにく、チンゲンサイ、りょくとうも やし、にんじん、きくらげ、しょうが、しいたけ、 ごぼう、こねぎ、たまねぎ、コーン缶	うるち米、調合油、上白糖、いりごま、とうもろ こし玄穀、有塩バター	食塩、こしょう、オイスターソース、マ ヨネーズ、こいくちしょうゆ、穀物酢、 煮干しだし、甘辛せんべい、麦茶、 しょうゆせんべい、リーフパイ
28 金	ごはん 酢鶏 もやしスープ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎お芋のみたらし	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	しょうが、赤ピーマン、パイナップル缶、きくら げ、青ピーマン、りょくとうもやし、にんじん、 ぶなしめじ、にら、バナナ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、さつまいも、上白糖、調 合油、じゃがいも、有塩バター、いりごま	こいくちしょうゆ、穀物酢、合成清酒、 中華だし、食塩、こしょう
29 土	ミートスパゲティ スティック野菜	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎グレープゼリー	豚ももミンチ、粉チーズ、牛ひき肉、牛乳、ゼ ラチン	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 グリーンピース、ホールトマト缶、きゅうり、レモ ン、粉寒天、ぶどうジュース	スパゲッティ、上白糖、調合油	ハヤシルウ、トマトケチャップ、ウス ターソース、食塩、こしょう、マヨネー ズ、せんべい、麦茶
31 月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ごま酢和え 一口ゼリー	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎アイスクリーム・菓子	鶏ひき肉、さつま揚げ、焼き竹輪、牛乳、プロ セスチーズ、ラクトアイス	しょうが、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、さや いんげん、きゅうり、りょくとうもやし	うるち米、調合油、上白糖、かたくり粉、いり ごま	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん 風調味料、穀物酢、ゼリー、麦茶、ウ エハース

食育メモ【ゴーヤ】

○ゴーヤについて

ゴーヤは夏に旬を迎える食材で、独特の苦みが特徴です。ゴーヤはにがうりとも言われ、鮮やかな緑色で表面はこぶ状になっています。つるを伸ばして育ち、緑のカーテンとしても利用されています。鮮やかな緑色から緑黄色野菜と思われがちですが、ゴーヤは淡色野菜です。ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。

8月5日の昼食「チャンプルー」にゴーヤを使用します！



○旬の食材で食育をしよう！
・ゴーヤに触れたりにおいをかごう！（3歳未満）
「でこぼこしているね」「つめたいね」などの感触を楽しむ
ゴーヤを転がしてみる
絵本の「ゴーヤーゴーヤー」と組み合わせる
「どんなにおいがするかな？」とクイズ形式にする

・ゴーヤのわた取り、種取りをしよう！（3歳以上）
種の数を数えてみる
種の大きさや色を観察する
わたのふわふわした感触を触ってみる