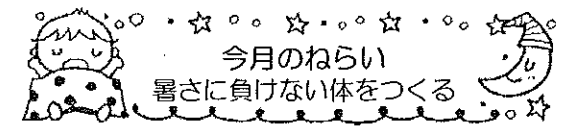




曜日	献立名	材 料 名		
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの
1 /	豆腐と豚肉の旨煮 ☆かみかみ献立☆ 昆布と大根のサラダ 〔ご飯〕	△油 かたくり粉 △アネードレックツツ 未満児[米]	△豚肉(モモ) 木綿豆腐・ ○サラダこんぶ △ツナ(油漬)	たまねぎ にんじん △えのきたけ ｽﾄｰﾝﾌﾞ(粒・冷) ×しょうが汁 青ねぎ
2 /	鮭の塩焼き マカロニのケチャップあえ オクラのみそ汁 〔ご飯〕	マカロニ(乾)・ △油 未満児[米]	△鮭 □ロースハム・ 木綿豆腐・ □油揚げ・ ○みそ	たまねぎ にんじん ピーマン △しめじ オクラ
3 /	ビビンバ 卵とトマトの中華スープ 〔ご飯〕	△油 ○さとう ○ごま油 △いりごま(白) 未満児[米]	△牛肉(モモ) 木綿豆腐・ ○たまご・	もやし(細) にんじん ピーマン ×にんにく ×しょうが にら
4 /	スタミナチキン ピーマンの塩昆布炒め じゃがいものみそ汁 〔ご飯〕	○さとう ○ごま油 じゃがいも 未満児[米]	△鶏肉(もも・皮付) △塩昆布 □油揚げ・ ○みそ	たまねぎ ×にんにく ×しょうが汁 ピーマン 赤ピーマン にんじん
5 /	☆かみかみ献立☆ 八宝菜 揚大豆とじゃこのさつと煮 〔ご飯〕	△油 ○さとう かたくり粉 未満児[米]	△豚肉(ばら) □いか(冷凍) □むきえび・ ○大豆(水煮) ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん キャベツ △干しいたけ ×たけのこ(水煮) ×しょうが汁
6 /	夏野菜の焼きビーフン くだもの	○ごま油 ビーフン(乾)	△豚ひき肉	にんじん なす 赤ピーマン ピーマン キャベツ ×にんにく
8 /	フェジョアーダ スパゲティサラダ 〔ご飯〕	じゃがいも ○オリーブ油 ○さとう スパゲティ(乾)・ △アネードレックツツ 未満児[米]	□ベーコン・ ○白いんげん豆(ゆで) ○ツナ(水煮)	たまねぎ にんじん パセリ(生) きゅうり
9 /	きすの天ぷら 枝豆の塩茹で 冬瓜のスープ 〔ご飯〕	小麦粉・ かたくり粉 △油 未満児[米]	きす(開き 冷) △豚肉(ばら)	えだまめ・ にんじん かぼちゃ とうがん パセリ(生)
10 /	高野豆腐の卵とし 春雨サラダ 〔ご飯〕	○さとう ○はるさめ(乾) ○ごま油 △いりごま(白) 未満児[米]	高野豆腐(乾)・ △鶏肉(もも・皮付) ○たまご・ □ロースハム・	たまねぎ △しめじ にんじん グリーンピース(冷) きゅうり ｽﾄｰﾝﾌﾞ(粒・冷)
12 /	麻婆豆腐 ひじきのゴマヨサラダ 〔ご飯〕	△油 ○さとう かたくり粉 △いりごま(白) △アネードレックツツ 未満児[米]	木綿豆腐・ △豚ひき肉 ○みそ(赤) ○ひじき(乾)	にんじん ピーマン たまねぎ △干しいたけ ×しょうが汁 青ねぎ
13 /	イタリアンスパゲティ くだもの	スパゲティ(乾)・ △油	○ツナ(水煮)	にんじん たまねぎ ピーマン △しめじ グリーンピース(冷) オレンジ
15 /	豆腐と豚肉の旨煮 ☆かみかみ献立☆ 昆布と大根のサラダ 〔ご飯〕	△油 かたくり粉 △アネードレックツツ 未満児[米]	△豚肉(モモ) 木綿豆腐・ ○サラダこんぶ △ツナ(油漬)	たまねぎ にんじん △えのきたけ ｽﾄｰﾝﾌﾞ(粒・冷) ×しょうが汁 青ねぎ
16 /	ツナカレーシチュー(米粉) 切干大根の煮物 〔ご飯〕	△油 じゃがいも 米粉 ○さとう 未満児[米]	△ツナ(油漬) □油揚げ・	×にんにく ×しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご
17 /	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のごまあえ かぼちゃのみそ汁 〔ご飯〕	○さとう △いりごま(白) 未満児[米]	△鶏肉(もも・皮付) □油揚げ・ ○みそ	×しょうが汁 ほうれん草 にんじん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ

曜日	献立名	材 料 名		
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの
18 /	☆かみかみ献立☆ 八宝菜 揚大豆とじゃこのさつと煮 〔ご飯〕	△油 ○さとう かたくり粉 未満児[米]	△豚肉(ばら) □いか(冷凍) □むきえび・ ○大豆(水煮) ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん キャベツ △干しいたけ ×たけのこ(水煮) ×しょうが汁
19 /	カレーの照り焼き ジャーマンポテト 豚肉ともずくのみそ汁 〔ご飯〕	じゃがいも △油 未満児[米]	カラスカレイ □ベーコン・ △豚肉(モモ) △豚肉(生) ○もずく(生) ○みそ	×しょうが汁 パセリ(生) にんじん たまねぎ 青ねぎ
20 /	夏野菜の焼きビーフン くだもの	○ごま油 ビーフン(乾)	△豚ひき肉	にんじん なす 赤ピーマン ピーマン キャベツ ×にんにく
22 /	麻婆豆腐 ひじきのゴマヨサラダ 〔ご飯〕	△油 ○さとう かたくり粉 △いりごま(白) △アネードレックツツ 未満児[米]	木綿豆腐・ △豚ひき肉 ○みそ(赤) ○ひじき(乾)	にんじん ピーマン たまねぎ △干しいたけ ×しょうが汁 青ねぎ
23 /	☆誕生会☆ あじのフライ カリカリきゅうり 豆乳のコンスープ 〔ご飯〕	△アネードレックツツ パン粉・ △油 未満児[米]	△あじ 豆乳(調製豆乳)・	きゅうり たまねぎ にんじん ｽﾄｰﾝﾌﾞ(粒・冷) ｽﾄｰﾝﾌﾞ(粒・冷) パセリ(生)
24 /	スタミナチキン ピーマンの塩昆布炒め じゃがいものみそ汁 〔ご飯〕	○さとう ○ごま油 じゃがいも 未満児[米]	△鶏肉(もも・皮付) △塩昆布 □油揚げ・ ○みそ	たまねぎ ×にんにく ×しょうが汁 ピーマン 赤ピーマン にんじん
25 /	ビビンバ 卵とトマトの中華スープ 〔ご飯〕	△油 ○さとう ○ごま油 △いりごま(白) 未満児[米]	△牛肉(モモ) 木綿豆腐・ ○たまご・	もやし(細) にんじん ピーマン ×にんにく ×しょうが にら
26 /	鮭の塩焼き マカロニのケチャップあえ オクラのみそ汁 〔ご飯〕	マカロニ(乾)・ △油 未満児[米]	△鮭 □ロースハム・ 木綿豆腐・ □油揚げ・ ○みそ	たまねぎ にんじん ピーマン △しめじ オクラ
27 /	イタリアンスパゲティ くだもの	スパゲティ(乾)・ △油	○ツナ(水煮)	にんじん たまねぎ ピーマン △しめじ グリーンピース(冷) オレンジ
29 /	フェジョアーダ スパゲティサラダ 〔ご飯〕	じゃがいも ○オリーブ油 ○さとう スパゲティ(乾)・ △アネードレックツツ 未満児[米]	□ベーコン・ ○白いんげん豆(ゆで) ○ツナ(水煮)	たまねぎ にんじん パセリ(生) きゅうり
30 /	☆かみかみ献立☆ 夏野菜のかき揚げ ゆでとうもろこし 野菜のスープ 〔ご飯〕	米粉 かたくり粉 △油 ○バター・ 未満児[米]	しらす干し □ベーコン・	×ゴーヤ たまねぎ かぼちゃ とうもろこし(生) にんじん △えのきたけ
31 /	高野豆腐の卵とし 春雨サラダ 〔ご飯〕	○さとう ○はるさめ(乾) ○ごま油 △いりごま(白) 未満児[米]	高野豆腐(乾)・ △鶏肉(もも・皮付) ○たまご・ □ロースハム・	たまねぎ △しめじ にんじん グリーンピース(冷) きゅうり ｽﾄｰﾝﾌﾞ(粒・冷)



今月のねらい
暑さに負けない体をつくる

旬の食材
あじ ゴーヤ ピーマン オクラ しそ葉
トマト えだまめ とうもろこし なす
きゅうり メロン すいか

☆子どものおやつは食事です☆

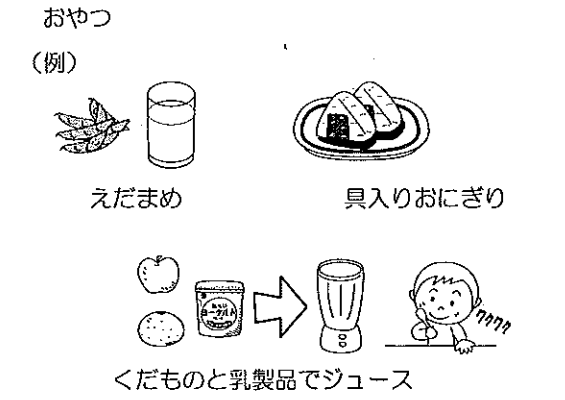
①3回の食事では足りない栄養をおやつで補う
子どもは「体の維持」に加えて
「体の成長」のための栄養を必要
としています。おやつは食事の
一部と考えましょう。

②食事と同じ食べ方を心がける
子どもが「おやつ=食事」と
思えるように、食事をする環境
に気をつけましょう。

③清涼飲料水、スナック菓子などは避ける
砂糖や脂肪を多く含むおやつ
をたくさん食べると、ご飯が
食べられなくなってしまいます。

☆おすすめのおやつ☆

☆たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富で
脂質が少ないおやつ
☆満腹感が得られて、穏やかな消化、吸収を
するおやつ
☆煮たり蒸したりした素材そのものを味わえる
おやつ



☆いつものおやつをより楽しいものに☆
お気に入りの食器を用意したり、自分でおやつを作ったり盛りつけたり
すると、いつものおやつがより楽しいものになります。
☆おすすめのおやつ☆は、ゆでたり、丸めたり、混ぜたりするだけの
簡単おやつです。お子さんと一緒におやつ作りを楽しんでみませんか。

* 園の行事等により多少の変更があります。 [] 内は3才未満児のみの献立です。
離乳食に使用している食品の区分表示 無印…生後5、6ヶ月ごろ・○…生後7、8ヶ月ごろ、△…生後9～11ヶ月ごろ・□…生後12～18ヶ月ごろ・×…離乳食には適さない