

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 15 29	水 麦ごはん 焼き肉 ナムル 豆腐すまし汁	パイン缶	米、片栗粉、押麦、黒砂糖、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ハム、きな粉、かつお節、煮干し	たまねぎ、パイン缶、もやし、ピーマン、にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ、わかめ	ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	黒糖棒 加工乳180 わらび餅
2 16 30	木 ごはん さばの照り煮 ブロッコリーとコーンとえ物 冬瓜のみそ汁	リンゴ	米、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、鶏もも肉、ハム、スライスチーズ、みそ、ツナ、かつお節、煮干し	りんご、ブロッコリー、とうがん、にんじん、きゅうり、コーン、長ねぎ、しょうが	ゴマドレッシング、みりん、しょうゆ	えびせん 加工乳180 サンドイッチ
3 17 31	金 あわご飯 にんじんしりしり 豆腐ステーキ あさりのチャウダー		米、油、あわ	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ、むぎあさり、ベーコン、かつお節	バナナ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン、青ねぎ	めんつゆ、コンソメ、塩、こしょう	Feウエハース 加工乳180 バナナ ソフトせんべい
4 18	土 野菜そば みかん缶		宮古そば、米	豆乳、豚肉、さけ、かまぼこ、かつお節、煮干し	みかん缶、もやし、にんじん、青ねぎ	鳥がら、みりん、しょうゆ	桃ブッセ 豆乳150 鮭おにぎり
6 20	月 ごはん なんこう炒め 豚のみそ煮 ほうれん草のすまし汁		米、油、砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、ハム、かつお節、みそ、煮干し	かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、にら	しょうゆ、酒、塩	ビスコ 加工乳180 カステラ
7 21	火 大豆カレー オクラ和え 小松菜のすまし汁		米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、押麦	牛乳、ゆで大豆、豚肉、絹ごし豆腐、卵、しらす干し、かつお節、煮干し	たまねぎ、バナナ、オクラ、ごま油、にんじん、えのきたけ、ピーマン	カレールー、しょうゆ	卵ボーロ 加工乳180 バナナケーキ
8 22	水 あわご飯 パパイア炒りチー 魚フライ ジャガイモみそ汁		米、じゃがいも、小麦粉、白玉粉、パン粉、油、あわ	牛乳、かじき、ツナ、豚肉、卵、みそ、かつお節、煮干し	パパイア、バナナ、にんじん、ごぼう、みかん缶、にら、さくらんぼ缶	しょうゆ、塩、パセリ粉、こしょう	キャンディーチーズオレンジ果汁 加工乳180 フルーツポンチ
9 23	木 ひじきの混ぜご飯 冬瓜そぼろ煮 トマト和え 玉子汁		米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、厚揚げ、鶏もも肉、かつお節、みそ、煮干し	とうがん、トマト、にんじん、ほうれん草、ピーマン、きゅうり、ごぼう、えだまめ、いんげん、ひじき、塩こんぶ	みりん、しょうゆ、酒、塩	小魚せんべい 加工乳180 じゃがいもち
10 24	金 ご飯 切干大根炒め 鶏のピカタ キャベツのみそ汁		米、小麦粉、油	牛乳、鶏むね肉、卵、ツナ缶、粉チーズ、みそ、煮干し、油揚げ、かつお節	キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、しめじ、刻みこんぶ	みりん、しょうゆ、塩、こしょう	マンナ 加工乳180 菓子パン
⑪ 25	土 そば汁 バナ		宮古そば、米、砂糖	豚肉、かまぼこ、煮干し、かつお節、サ	青ネギ、バナナ、ショウガ、味のり	鶏ガラ素、醤油、みりん、味噌	Caウエハース 野菜ジュース 味噌おにぎり
13 27	月 麦ご飯 肉じゃが もずく酢 豚汁		米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、押麦、黒ごま	牛乳、豚肉、みそ、バター、かつお節、煮干し	もずく、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、トマト、ピーマン、干しぶどう、干ししいたけ	酢、みりん、しょうゆ、塩	ハーベストセサミ 加工乳180 シリアルケーキ
14 28	火 パレごはん カボチャサラダ 鶏の磯辺揚げ ミネストローネ		米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油、黒砂糖、マヨネーズ、砂糖、	牛乳、鶏むね肉、卵、ベーコン、おから	かぼちゃ、たまねぎ、トマト、セロリ、トマトピューレ、あおのり、パセリ	しょうゆ、酒、おろししょうが、塩、こしょう	べじたべる 加工乳180 おから入餅ケーキ

	食事摂取基準値	給与栄養量
熱量kcal	574	579
たんぱく質g	23.6	25.1
エネルギーkcal	288	299
鉄分mg	2.5	2.5
繊維g	3.9	3.8

◎献立は食材や天候等の都合により変更することがあります。
 ◎献立は3歳児を目安に作成しております。
 ◎0歳児の離乳食・10時、3時のおやつは、月例に合わせて提供しております。
 ◎食材として、かつお節・煮干しと表記してあるものは、その食材を「だし汁」として使用します。
 ◎食物アレルギー対応食は、医師の診断に基づき実施しておりますが、調理上難しい場合は、保護者にご協力をお求め場合がありますので、ご了承下さい。
 【8月の行事予定】①パインの日②バナナの日③パパイアの日④山の日⑤パイナップルの日⑥焼き肉の日⑦野菜の日
 ★17日 旧七夕 ★23~25日 旧盆



旬の食材

トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれているほど、トマトは栄養成分が豊富な健康野菜です。βカロテンや美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分を排出するカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランスよく含んでいます。おいしいトマト選びのポイントは、ヘタやガクが濃い緑色で枯れていないもの、全体色が均一で皮に張りのあるもの、持ってみてずっしりと重たいもの、お尻の部分の放射状の線がはっきりしているものを選びましょう。



トマト

