

献立種類	1~2才			3~5才		
	エネルギー	たんぱく質	食塩	エネルギー	たんぱく質	食塩
栄養素	506kcal	18.9g	2.0g	553kcal	20.8g	2.2g
平均栄養価	506kcal	18.9g	2.0g	553kcal	20.8g	2.2g
目標栄養価	480kcal	18.0g	1.8g	520kcal	20.0g	2.0g



旬をお知らせ♪「旬にゃん」旬の食材には色がついています。

日	曜日	行事	献立名	さいりょう			10時のおやつ	栄養素 I/Fat- 蛋白質 食塩
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 骨や歯を丈夫にするもの		
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・豆類・油類・乳類・卵類	3時のおやつ	
1	木		ご飯 さけのクリーム煮 ブロッコリーの味噌サラダ コンソメスープ	さけ,牛乳,味噌	玉ねぎ,しめじ,人参,コーン,グリーンピース ブロッコリー,もやし,人参 玉ねぎ,キャベツ,人参	精白米 じゃがいも,マーガリン,小麦粉 白ごま,三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ポップコーン	446 kcal 22 g 1.7 g
2	金		ご飯 チャンプルー キャベツの昆布サラダ かぼちゃの味噌汁	豚肉,豆腐,玉子,花かつお 味噌	もやし,人参,玉ねぎ,いんげん キャベツ,人参,コーン,昆布 南瓜,ねぎ	精白米 サラダ油,三温糖 白ごま,ごま油	牛乳・おやつ お茶 いちごフルーチェ	443 kcal 21.2 g 1.8 g
3	土		マーボー丼 ぎゅうりの酢の物 チンゲン菜のスープ	豆腐,合ミンチ,味噌	ねぎ,玉ねぎ,人参 ぎゅうり,人参,わかめ チンゲン菜,玉ねぎ	精白米,三温糖,サラダ油,片栗粉 白ごま,ごま油,三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ビスケット	527 kcal 20.2 g 2 g
5	月		ご飯 鶏と大根の照り煮 小松菜のごま和え お味噌汁	鶏肉 味噌	大根,人参,いんげん,しょうが 小松菜,もやし,人参 わかめ,ねぎ	精白米 三温糖,片栗粉 白ごま,三温糖 切り麩	牛乳・おやつ 牛乳 さつまいも蒸しパン	516 kcal 21 g 2 g
6	火		中華丼 春雨サラダ ニラもやしスープ	豚肉,うずらたまご	しょうが,人参,白菜,チンゲン菜,玉ねぎ,しいたけ ぎゅうり,人参,コーン もやし,ニラ	精白米,片栗粉,ごま油 春雨,白ごま,三温糖,ごま油	牛乳・おやつ 牛乳 チーズクッキー	650 kcal 21.1 g 1.4 g
7	水	そうごみ クッキング	ご飯 ベーコンオムレツ ぎゅうりとオクラのサラダ オニオンスープ	玉子,ベーコン,牛乳	玉ねぎ,人参,ほうれん草 ぎゅうり,オクラ,人参,コーン 玉ねぎ,ねぎ	精白米 じゃがいも,サラダ油 白ごま,三温糖	牛乳・おやつ お茶 そばめし	584 kcal 21.1 g 2.9 g
8	木		ご飯 チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え 冬瓜の味噌汁	鶏肉,玉子 花かつお 味噌	玉ねぎ ブロッコリー,人参,コーン 冬瓜,ねぎ	精白米 小麦粉,サラダ油,三温糖,マヨネーズ 三温糖	牛乳・おやつ お茶 手作りパナアイスクリーム	638 kcal 23.3 g 1.9 g
9	金		ご飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁	牛肉 豆腐,味噌	糸コンニャク,人参,玉ねぎ,グリーンピース ほうれん草,人参,もやし わかめ,ねぎ	精白米 じゃがいも,サラダ油,三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 レーズンマフィン	610 kcal 18.6 g 1.9 g
10	土		ハヤシライス キャベツのサラダ 栗物(りんご)	豚肉	玉ねぎ,人参,しめじ,グリーンピース キャベツ,人参,コーン りんご	精白米,サラダ油 三温糖,サラダ油	牛乳・おやつ 牛乳 せんべい	445 kcal 14 g 1.6 g
12	月		冷やしうどん 大根とがんもの煮物 栗物(なし)	ツナ,花かつお がんも	人参,コーン,ぎゅうり,わかめ,きざみのり 人参,大根,きぬさや なし	うどん,マヨネーズ,白ごま 三温糖	牛乳・おやつ お茶 ゆかりおにぎり 食べるにぼし	440 kcal 15.8 g 3.4 g
13	火		ご飯 照り焼きチキン ひじきのサラダ きのこのすまし汁	鶏肉 味噌	ぎゅうり,ひじき,人参,コーン えのき,わかめ,みつば	精白米 三温糖 マヨネーズ	牛乳・おやつ 牛乳 ホットドック	597 kcal 25.6 g 2.2 g
14	水		ご飯 肉団子の酢豚風 チンゲン菜のごま和え たまごスープ	ミートボール 玉子	玉ねぎ,人参,ピーマン,たけのこ,しいたけ チンゲン菜,もやし,人参 ねぎ	精白米 サラダ油,三温糖,片栗粉 白ごま,三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 心のラスク	569 kcal 17.3 g 1.9 g
15	木	ばんだぐみ クッキング	お月見ピラフ 鶏のからあげ ブロッコリーのツナサラダ じゃがいものスープ	フランクフルト,玉子 鶏肉 ツナ	玉ねぎ,人参,コーン,グリーンピース にんにく,しょうが ブロッコリー,人参,コーン ねぎ	精白米,マーガリン 片栗粉,サラダ油 三温糖,サラダ油 じゃがいも	牛乳・おやつ 牛乳 お月見団子	692 kcal 29.3 g 3.6 g
16	金		ご飯 豚肉のしょうが焼き スパサラダ なすの味噌汁	豚肉 味噌	玉ねぎ,人参,ピーマン,しょうが 人参,ぎゅうり,コーン なす,ねぎ	精白米 三温糖 スパゲッティ,マヨネーズ	牛乳・おやつ 牛乳 チヂミ	610 kcal 26.2 g 2.2 g
17	土		カレーうどん 大根とちくわの味噌和え 栗物(バナナ)	豚肉,うすあげ ちくわ,味噌	玉ねぎ,人参,ねぎ 大根,もやし,人参 バナナ	うどん 三温糖,白ごま	牛乳・おやつ 牛乳 カステラ	519 kcal 18.9 g 2.6 g
20	火		ご飯 すき焼き風煮 小松菜のおかか和え オクラの味噌汁	牛肉,豆腐 花かつお 味噌	糸コンニャク,白菜,玉ねぎ,人参 小松菜,人参,もやし オクラ,わかめ,ねぎ	精白米 切り麩,三温糖,サラダ油 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 スイートポテト	488 kcal 18.4 g 1.8 g
21	水		カレーライス ぎゅうりとわかめのサラダ チキンナゲット	豚肉 チキンナゲット	人参,玉ねぎ ぎゅうり,わかめ,コーン	精白米,じゃがいも,サラダ油 三温糖,サラダ油	牛乳・おやつ お茶 フルーツヨーグルト	512 kcal 19.6 g 1.6 g
23	金		ご飯 白身魚のごまフライ コールスローサラダ さつまいもの味噌汁	ホキ(白身魚) 味噌	キャベツ,人参,コーン ねぎ	精白米 小麦粉,パン粉,白ごま,黒ごま,サラダ油 三温糖,マヨネーズ さつまいも	牛乳・おやつ 牛乳 プリン	503 kcal 16.7 g 1.6 g
24	土		チャーシュー麺 チンゲン菜のごま和え シューマイ	合ミンチ,味噌 シューマイ	玉ねぎ,人参,ひじき チンゲン菜,人参,もやし	中華麺,三温糖,片栗粉 白ごま,三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ビスケット	760 kcal 30.4 g 3 g
26	月		ご飯 ビーフポテト コーンサラダ 冬瓜のスープ	牛肉	玉ねぎ,人参,ブロッコリー コーン,ぎゅうり,人参 冬瓜,ねぎ	精白米 じゃがいも,サラダ油,三温糖 マヨネーズ	牛乳・おやつ 牛乳 みかんヨーグルト蒸しパン	541 kcal 16.2 g 1.6 g
27	火		ご飯 カレイの煮付け ほうれん草の海苔和え なめこ汁	カレイ 味噌	しょうが ほうれん草,人参,もやし,きざみのり なめこ,ねぎ	精白米 三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 手作りかりんとう	398 kcal 20.9 g 1.8 g
28	水	お誕生日会	ふりかけご飯 タンドリーチキン たこさんウィンナー フライドポテト ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ ミニゼリー	鶏肉,ヨーグルト ウィンナー	ブロッコリー,コーン,人参 キャベツ,玉ねぎ	精白米 ポテト,サラダ油, 白ごま,三温糖,サラダ油	牛乳・おやつ オレンジジュース ココアケーキ	679 kcal 24.5 g 3.8 g
29	木		牛ごぼう丼 おまめサラダ そうめん汁	牛肉 大豆 味噌	玉ねぎ,ごぼう,人参 ひじき,ぎゅうり,人参 ねぎ	精白米,白ごま,三温糖 マヨネーズ そうめん	牛乳・おやつ 牛乳 コーンマヨトースト	667 kcal 24.1 g 2.3 g
30	金		イタリアンスパゲティ キャベツのゆかり和え コーンスープ	フランクフルト	玉ねぎ,人参,ピーマン,トマト キャベツ,ぎゅうり,人参,ゆかり コーン,ねぎ	スパゲッティ 三温糖	牛乳・おやつ お茶 ツナ昆布おにぎり	426 kcal 13.5 g 4.4 g

●都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。●1歳児・2歳児の10時のおやつは牛乳・おやつです。●3・4・5歳児は10時のおやつはありません。

夏の疲れをとりましょう!

1. 休養・睡眠をしっかり取る
疲れをとり、体力を回復させるのは十分な休養や、睡眠です。早めに就寝して、一日の疲れをとりのぞきましょう。
2. 1日3度の食事はしっかり食べる
特に朝ごはんは大切です。朝ごはんは、1日のエネルギーのもとです。
暑いからといって、回数が減ると栄養不足につながるため、3度の食事で十分に栄養補給をしましょう。
3. 良質のたんぱく質とビタミンB1を上手にとる
たんぱく質の不足はスタミナをなくします。また、特に疲れている時は、ビタミンB1などの疲労回復に役立つ栄養素を多く含む
豚ひれ肉、たらこ、うなぎ、枝豆、かぼちゃなどをとりましょう。



離乳食の形態

- 初期食の献立 — 5~6ヶ月 ごっくん期 — おもゆ・10倍かゆ + 野菜のペースト・マッシュ
- 中期食の献立 — 7~8ヶ月 もぐもぐ期 — 7倍かゆ + 白身魚・豆腐と野菜の煮物 + スープ
- 後期食の献立 — 9~11ヶ月 かみかみ期 — 5倍かゆ・軟飯 + 中期食にうす味をつけたもの
- 完了期食の献立 — 幼児食へのステップ — ご飯・軟飯 + 幼児食の煮きざみ



日	曜日	献立名	ざいりょう			10時のおやつ	栄養素
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	白◇ つややかになるもの 豆腐・味噌・納豆類・かぼちゃ		
1	木	お粥 タラと野菜の煮物 キャベツのスープ	タラ	ブロッコリー、玉ねぎ、人参 キャベツ	精白米 三温糖	おやつ さつまいもの茶巾	209 kcal 7g 0.3g
2	金	お粥 さわらと野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	さわら 味噌	玉ねぎ、キャベツ、人参 南瓜	精白米 三温糖	おやつ バナナ	228 kcal 9.4g 1.4g
3	土	お粥 豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜のスープ	豆腐	玉ねぎ、人参 チンゲン菜	精白米 さつまいも、三温糖	おやつ 赤ちゃんせんべい	188 kcal 4.7g 0.2g
5	月	お粥 鶏ささみと野菜の煮物 お麩の味噌汁	鶏ささみ 味噌	大根、人参、小松菜	精白米 三温糖 切り麩	おやつ さつまいも蒸しパン	234 kcal 10.4g 0.2g
6	火	お粥 カレーと野菜の煮物 チンゲン菜のスープ	カレー	白菜、人参、玉ねぎ チンゲン菜	精白米 三温糖	おやつ ふかし芋	187 kcal 8.3g 0.3g
7	水	お粥 豆腐と野菜の煮物 オニオンスープ	豆腐	ほうれん草、人参 玉ねぎ	精白米 じゃがいも、三温糖	おやつ 野菜そうすい	228 kcal 5.9g 0.3g
8	木	お粥 タラと野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	タラ 味噌	玉ねぎ、人参、ブロッコリー ほうれん草	精白米 三温糖	おやつ りんごのコンポート	148 kcal 6.3g 0.2g
9	金	お粥 鶏ミンチと野菜の煮物 豆腐の味噌汁	鶏ミンチ 豆腐、味噌	玉ねぎ、人参 ねぎ	精白米 じゃがいも、三温糖	おやつ 蒸しパン	244 kcal 9.9g 0.3g
10	土	お粥 さわらと野菜の煮物 オニオンスープ	さわら	玉ねぎ、キャベツ、人参 玉ねぎ	精白米 三温糖	おやつ 赤ちゃんせんべい	186 kcal 7.8g 0.3g
12	月	煮込みうどん ツナと野菜の煮物 さつまいもの甘煮	ツナ	玉ねぎ、人参 大根、人参、玉ねぎ	うどん、三温糖 三温糖 さつまいも、三温糖	おやつ のり粥	255 kcal 9.5g 0.7g
13	火	お粥 豆腐と野菜の煮物 わかめのすまし汁	豆腐	ひじき、玉ねぎ、人参 わかめ	精白米 三温糖	おやつ パン粥	231 kcal 10.1g 0.8g
14	水	お粥 鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜のスープ	鶏ミンチ	玉ねぎ、ピーマン、人参 チンゲン菜	精白米 三温糖	おやつ さつまいもの茶巾	234 kcal 8.4g 0.3g
15	木	お粥 カレーと野菜の煮物 じゃがいものスープ	カレー	玉ねぎ、ブロッコリー、人参	精白米 三温糖 じゃがいも	おやつ きなこ粥	238 kcal 9.8g 0.3g
16	金	お粥 タラと野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	タラ 味噌	ピーマン、人参、玉ねぎ 玉ねぎ	精白米 三温糖	おやつ チヂミ風	224 kcal 8.1g 0.3g
17	土	煮込みうどん 鶏ささみと野菜の煮物 じゃがいもの煮物	鶏ささみ	玉ねぎ、人参 大根、玉ねぎ、人参	うどん、三温糖 三温糖 じゃがいも、三温糖	おやつ 赤ちゃんせんべい	129 kcal 8.3g 0.4g
20	火	お粥 豆腐と野菜の煮物 小松菜の味噌汁	豆腐 味噌	白菜、玉ねぎ、人参 小松菜	精白米 三温糖	おやつ さつまいもスティック	184 kcal 4.8g 0.2g
21	水	お粥 鶏ささみと野菜の煮物 コーンスープ	鶏ささみ	玉ねぎ、人参 コーン	精白米 じゃがいも、三温糖	おやつ りんごのコンポート	195 kcal 8.9g 0.2g
23	金	お粥 タラと野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	タラ 味噌	キャベツ、玉ねぎ、人参	精白米 三温糖 さつまいも	おやつ きなこゼリー	189 kcal 8.3g 0.3g
24	土	煮込みうどん ツナと野菜の煮物 さつまいもの煮物		玉ねぎ、人参 ひじき、玉ねぎ、人参	うどん、三温糖 三温糖 さつまいも、三温糖	おやつ 赤ちゃんせんべい	171 kcal 7.8g 0.7g
26	月	お粥 豆腐と野菜の煮物 コーンスープ	豆腐	ブロッコリー、人参 コーン	精白米 じゃがいも、三温糖	おやつ 蒸しパン	204 kcal 6g 0.2g
27	火	お粥 カレーと野菜の煮物 豆腐の味噌汁	カレー 豆腐、味噌	ほうれん草、玉ねぎ、人参	精白米 三温糖	おやつ かぼちゃの茶巾	155 kcal 8.4g 0.3g
28	水	お粥 さわらと野菜の煮物 キャベツのスープ	さわら	ブロッコリー、玉ねぎ、人参 キャベツ	精白米 三温糖	おやつ 蒸しパン	219 kcal 8.9g 0.3g
29	木	お粥 鶏ミンチと野菜の煮物 そうめん汁	鶏ミンチ	ひじき、玉ねぎ、人参	精白米 三温糖 そうめん	おやつ パン粥	248 kcal 10.4g 0.8g
30	金	煮込みスパゲティ さわらと野菜の煮物 コーンスープ	さわら	人参、玉ねぎ キャベツ、人参、玉ねぎ コーン、ねぎ	スパゲッティ 三温糖	おやつ ひじき粥	259 kcal 10.6g 0.3g

●都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

夏の疲れをとりましょう!

1. 休養・睡眠をしっかり取る
疲れをとり、体力を回復させるのは十分な休養や、睡眠です。早めに就寝して、一日の疲れをとりのぞきましょう。
2. 1日3度の食事はしっかり食べる
特に朝ごはんは大切です。朝ごはんは、1日のエネルギーのもとです。
怠りからといって、回数が減ると栄養不足につながるので、3度の食事で十分に栄養補給をしましょう。
3. 良質のたんぱく質とビタミンB1を上手にとる
たんぱく質の不足はスタミナをなくします。また、特に疲れている時は、ビタミンB1などの疲労回復に役立つ栄養素を多く含む豚ひれ肉、たらこ、うなぎ、枝豆、かぼちゃなどをとりましょう。

