



日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			午後おやつ
			熱どかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	ごはん かじのメソナス焼き 野菜の納豆和え 味噌汁（牛・羊・鶏の旨味）	ヨーグルト	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、白すりごま、三温糖	牛乳、鶏肉、トマトソース、おから、木綿豆腐、菜の花、かつお節、煮干し	牛乳 ちやし、コーン缶、りんじん、えのきだけ	
2 火	ごはん 豚肉のカツカレー、ズナゲラのトロミあんかけ けんちゃん汁	牛乳 クワッカー	米、ホットケーキ粉、さといも、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、鰹節、おろし、かつお節	牛乳 ちやし、きゅうり、切干しだいこん、パプリカ（赤）、キャベツ、カットわかめ	
3 水	ごはん ぶりのごま味噌焼き かみかみ大根うたタ	麦茶 せんべい	じゃがいも、米、三温糖、上新粉、片栗粉、白いりごま、油、ごま油	牛乳、ぶり、みそ、かつお節	牛乳 いももち	
4 木	夏野菜カシー わかめのツナ和え コンニャク（糸のき、玉ねぎ・人参） オレンド	バナナ	米、度パン	牛乳、豚肉、鰹節、スライスした油揚げ、クリームチーズ	牛乳 クリュームチーズ シャムサント	
5 金	鮭のタルタル焼き きんぴらごぼう かぼちゃ豆乳スープ		米、しらたき、マヨネーズ、白いりごま、ごま油	牛乳、調整豆乳、さけ	牛乳 にんにく、たまねぎ、カットいんげん（冷凍）	
6 土	焼きたどん チンゲンサイのスープ バナナ	麦茶 せんべい	ゆでうどん（冷凍）、油、白いりごま	牛乳、豚肉、鰹節、スライス、かつお節	牛乳 たまねぎ、しめじ、たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、あおさ粉	
7 日						
8 月	ごはん あじのピザ風焼き ひじきと大豆の煮物 おくずかけ	クレープフルーツ のびヨーグルト	米、うめぬ、三温糖、片栗粉、油、まめふ	牛乳、あじ、木綿豆腐、ゆで大豆、油揚げ、生クリーム、かつお節、とけるチーズ、パウンドケーキ	牛乳 ライオン、にんにく、たまねぎ、しいたけ、青ひじき、ピーマン、コーン缶、カットいんげん	
9 火	ステーキ スパイン風オムレツ ラタトゥイユ キウハツスープ（にんじん・しめじ）	牛乳 クラッカー	ローレルバ、焼豆、三温糖、油	ヨーグルト、生クリーム、卵、鶏むね肉、カットトマトソース、ゆで大豆、バター	のびヨーグルト キャラメルあわすグ	
10 水	肉みそおやし中華 かわのり漬け モロヘイヤスープ すいか	ヨーグルト	ゆで中華めん、コンソメスープ、片栗粉、白いりごま、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、バター、みそ	牛乳 レーズンおこし	
11 木						
12 金	ごはん 焼き魚 五目炒め煮 味噌汁	麦茶 せんべい	米、さといも（冷凍）、しらたき	牛乳、さけ、木綿豆腐、さつま揚げ、卵、みそ、かつお節	牛乳 ビスケット	
13 土	病きそば 中華コンソメスープ バナナ	麦茶 せんべい	病きそばめん、油、白いりごま	牛乳、豚肉、鰹節、スライス	牛乳 ビスケット	
14 日						
15 月	ごはん 八宝菜 わかめスープ（豆腐・ねぎ） ゼリー	麦茶 ビスケット	米、片栗粉、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、鰹節、スライス、木綿豆腐	牛乳 せんべい	
16 火	豚丼 きゅうりの中華風和え はるさめスープ ゼリー	のびヨーグルト	米、白いりごま、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚肉、鰹節、スライス	牛乳 ビスケット	

日 曜		昼食献立名	午前おやつ	材料（昼食・午後おやつ）	午後おやつ
日	曜	ごはん 梨	牛乳 クラッカー	米、油、片栗粉、 白いりごま、三温糖	ヨーグルト（無糖）、 あん、豚肉（ちひ、 木綿豆腐、みそ、 かつお節）
17	水	ごはん あじの和風マリネ なす炒り 味噌汁（わかめ・ちやし・しめじ）		米、じゃがいも、 ぎょうざの皮、白 油、ごま油、白 片栗粉、白 じゃがいも、食パン、 バター・マヨ ドレッシング	牛乳、チョコッパン （お菓子）、 たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、にんじん
18	木	ごはん 鶏肉のねぎだけけ ひじきと枝豆のサラダ コンニャクスープ（オクラ・オクラ・オクラ）	ヨーグルト	米、じゃがいも、 ぎょうざの皮、白 油、ごま油、白 片栗粉、白 じゃがいも、食パン、 バター・マヨ ドレッシング	牛乳、チョコッパン （お菓子）、 たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、にんじん
19	金	ごはん チーヌ入りからし豚 しゃーせんポテト マカロニスープ	麦茶 ビスケット	米、じゃがいも、 油、白いりごま	牛乳、豚肉（薄）、 あん、豚肉（ちひ、 木綿豆腐、みそ、 かつお節）
20	土	ごはん チーヌ入りからし豚 しゃーせんポテト マカロニスープ	麦茶 ビスケット	米、じゃがいも、 油、白いりごま	牛乳、豚肉（薄）、 あん、豚肉（ちひ、 木綿豆腐、みそ、 かつお節）
21	日				
22	月	ごはん 麻婆豆腐 中華ナムル たまごスープ（たまご・山椒・ねぎ・おろし）	麦茶 ビスケット	米、はるさめ、片 栗粉、三温糖、ご ま油、油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、卵、み そ、かつお節
23	火	ごはん （ぶり）の照り焼き モロヘイヤのお浸し 味噌汁（わかめ・キャベツ・豆腐）	のびヨーグルト	じゃがいも、米、 三温糖	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、卵、み そ、かつお節
24	水	ごはん 揚げ豆腐 筑前煮 チンジャオロースのスープ	ヨーグルト	さつまいも、米、 さといも（お 浸し）、じゃがい も、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏 もも肉、生クリーム、 かつお節、ハ ター
25	木	ごはん かじき（ハーフキウ） キャベツの煮ひたし 味噌汁（ごぼう・ちんね・油揚げ・わかめ）	牛乳 クラッカー	さつまいも、米、 さといも（お 浸し）、じゃがい も、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏 もも肉、生クリーム、 かつお節、ハ ター
26	金	【誕生会メニュー】 梨 サラダうどん ハーフキウ 肉団子スープ	牛乳 クラッカー	さつまいも、米、 さといも（お 浸し）、じゃがい も、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏 もも肉、生クリーム、 かつお節、ハ ター
27	土	豚丼 わかめ汁（わかめ・豆腐・ねぎ） バナナ	麦茶 ビスケット	さつまいも、米、 さといも（お 浸し）、じゃがい も、三温糖、油	牛乳、豚肉（薄）、 あん、豚肉（ちひ、 木綿豆腐、み そ、かつお節）
28	日	ごはん 豆腐・キャベツ・ もやし・オムレツ 煮菜のスープ			
29	月	ごはん 豆腐・キャベツ・ もやし・オムレツ 煮菜のスープ	麦茶 ビスケット	さつまいも、米、 さといも（お 浸し）、じゃがい も、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏 もも肉、生クリーム、 かつお節、ハ ター
30	火	ごはん 豆腐・キャベツ・ もやし・オムレツ 煮菜のスープ	ヨーグルト	さつまいも、米、 さといも（お 浸し）、じゃがい も、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏 もも肉、生クリーム、 かつお節、ハ ター
31	水	ごはん さばの南蛮漬け ゆず・大根・にんじん・豆腐の煮物 味噌汁（じゃがいも・ちやし・わかめ）	牛乳 クラッカー	さつまいも、米、 さといも（お 浸し）、じゃがい も、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏 もも肉、生クリーム、 かつお節、ハ ター
1か月の平均栄養量 （以上児）		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム 鉄 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC ビタミンD ビタミンE ビタミンK ビタミンPP ビタミンB6 ビタミンB12 ビタミンB9 ビタミンB7 ビタミンB5 ビタミンB3 ビタミンB4 ビタミンB8 ビタミンB10 ビタミンB11 ビタミンB12 ビタミンB13 ビタミンB14 ビタミンB15 ビタミンB16 ビタミンB17 ビタミンB18 ビタミンB19 ビタミンB20 ビタミンB21 ビタミンB22 ビタミンB23 ビタミンB24 ビタミンB25 ビタミンB26 ビタミンB27 ビタミンB28 ビタミンB29 ビタミンB30 ビタミンB31 ビタミンB32 ビタミンB33 ビタミンB34 ビタミンB35 ビタミンB36 ビタミンB37 ビタミンB38 ビタミンB39 ビタミンB40 ビタミンB41 ビタミンB42 ビタミンB43 ビタミンB44 ビタミンB45 ビタミンB46 ビタミンB47 ビタミンB48 ビタミンB49 ビタミンB50 ビタミンB51 ビタミンB52 ビタミンB53 ビタミンB54 ビタミンB55 ビタミンB56 ビタミンB57 ビタミンB58 ビタミンB59 ビタミンB60 ビタミンB61 ビタミンB62 ビタミンB63 ビタミンB64 ビタミンB65 ビタミンB66 ビタミンB67 ビタミンB68 ビタミンB69 ビタミンB70 ビタミンB71 ビタミンB72 ビタミンB73 ビタミンB74 ビタミンB75 ビタミンB76 ビタミンB77 ビタミンB78 ビタミンB79 ビタミンB80 ビタミンB81 ビタミンB82 ビタミンB83 ビタミンB84 ビタミンB85 ビタミンB86 ビタミンB87 ビタミンB88 ビタミンB89 ビタミンB90 ビタミンB91 ビタミンB92 ビタミンB93 ビタミンB94 ビタミンB95 ビタミンB96 ビタミンB97 ビタミンB98 ビタミンB99 ビタミンB100	576 kcal 24.3 g 20.1 g 1.9 g 479 kcal 19.4 g 14.8 g 1.5 g		
1か月の平均栄養量 （未満児）		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム 鉄 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC ビタミンD ビタミンE ビタミンK ビタミンPP ビタミンB6 ビタミンB12 ビタミンB9 ビタミンB7 ビタミンB5 ビタミンB3 ビタミンB4 ビタミンB8 ビタミンB10 ビタミンB11 ビタミンB12 ビタミンB13 ビタミンB14 ビタミンB15 ビタミンB16 ビタミンB17 ビタミンB18 ビタミンB19 ビタミンB20 ビタミンB21 ビタミンB22 ビタミンB23 ビタミンB24 ビタミンB25 ビタミンB26 ビタミンB27 ビタミンB28 ビタミンB29 ビタミンB30 ビタミンB31 ビタミンB32 ビタミンB33 ビタミンB34 ビタミンB35 ビタミンB36 ビタミンB37 ビタミンB38 ビタミンB39 ビタミンB40 ビタミンB41 ビタミンB42 ビタミンB43 ビタミンB44 ビタミンB45 ビタミンB46 ビタミンB47 ビタミンB48 ビタミンB49 ビタミンB50 ビタミンB51 ビタミンB52 ビタミンB53 ビタミンB54 ビタミンB55 ビタミンB56 ビタミンB57 ビタミンB58 ビタミンB59 ビタミンB60 ビタミンB61 ビタミンB62 ビタミンB63 ビタミンB64 ビタミンB65 ビタミンB66 ビタミンB67 ビタミンB68 ビタミンB69 ビタミンB70 ビタミンB71 ビタミンB72 ビタミンB73 ビタミンB74 ビタミンB75 ビタミンB76 ビタミンB77 ビタミンB78 ビタミンB79 ビタミンB80 ビタミンB81 ビタミンB82 ビタミンB83 ビタミンB84 ビタミンB85 ビタミンB86 ビタミンB87 ビタミンB88 ビタミンB89 ビタミンB90 ビタミンB91 ビタミンB92 ビタミンB93 ビタミンB94 ビタミンB95 ビタミンB96 ビタミンB97 ビタミンB98 ビタミンB99 ビタミンB100	576 kcal 24.3 g 20.1 g 1.9 g 479 kcal 19.4 g 14.8 g 1.5 g		



食パン7枚

夏の旬の野菜は次のうち、どれでしょう？
①とうもろこし ②えんどう豆 ③まうれん草



正解は、左欄前表示ケースで、