



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午後おやつ
				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	
1	日						
2	月	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 25.9 g カルシウム 218 mg	夏野菜カレー コールスローサラダ トマト	マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ロースハム	トマト、レタス、たまねぎ、キャベツ、なす、かぼちゃ、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく	牛乳 えびせん
3	火	エネルギー 392 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.5 g カルシウム 573 mg	ごはん 厚揚げと青菜のうま煮 きゅうりのあえもの きのこスープ	砂糖、油、ごま油	牛乳、厚揚げ、鶏もも肉、ちくわ、煮干し(だし用)	きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 クラッカーサンド
4	水	エネルギー 353 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 8.4 g カルシウム 118 mg	パン レバーのマリアナソースかけ キャベツの酢物 果物	ゆで中華めん、糸こんにゃく、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛レバー、ハム、煮干し(だし用)、みそ	バナナ、キャベツ、もやし、トマト、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうが	お茶 冷麺
5	木	エネルギー 317 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 106 mg	ごはん 大豆とひじき煮 ツナポテト トマト	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	だいず(ゆで)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、からあげ(松山あげ)	トマト、フロッコリー、にんじん、干しひじき、グリーンピース(冷凍)	お茶 フルーツゼリー
6	金	エネルギー 578 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 27.5 g カルシウム 421 mg	ごはん 魚の南蛮漬け 野菜炒め かぼちゃのみそ汁	ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、魚切身、卵、脱脂粉乳、みそ、ウィンナー、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、ピーマン、しめじ、にんじん、ねぎ	牛乳 ホットケーキ
7	土	エネルギー 298 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 329 mg	ごはん なすの挽き肉かけ 青菜のごまあえ	油、砂糖、すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、煮干し(だし用)	こまつな、なす、にんじん、干ししいたけ	牛乳 塩せんべい
8	日		山の日				
9	月		振替休日				
10	火	エネルギー 414 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 21.9 g カルシウム 311 mg	ごはん 豚肉と切り干し大根の煮物 ハムとレタスのサラダ かきたま汁	マヨネーズ、砂糖、片栗粉	アイスクリーム、豚肉(もも)、卵、ロースハム、煮干し(だし用)、油揚げ	レタス、にんじん、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、さやいんげん、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 アイスクリーム
11	水	エネルギー 430 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 267 mg	ごはん ささみのカレー揚げ わかめときゅうりの酢物	ホットケーキ粉、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、ピザ用チーズ、かにかまぼこ	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、たまねぎ、わかめ(乾)	牛乳 ピザまん
12	木	エネルギー 173 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 4.8 g カルシウム 80 mg	しらすのふんわり卵とし丼 青菜のおひたし トマト	砂糖、油	卵、しらす干し、削りぶし(だし用)、削りぶし	ほうれんそう、トマト、みかん缶、パイナップル、バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	お茶 フルーツポンチ
13	金	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 36.1 g カルシウム 246 mg	ごはん マーボー豆腐 マカロニサラダ	マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、合挽肉、ウィンナー	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、干ししいたけ	牛乳 いもがし
14	土	エネルギー 317 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 18.7 g カルシウム 273 mg	ビビンバチャーハン トマトのサラダ	砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、合挽肉、卵	こまつな、トマト、レタス、にんじん、きゅうり	牛乳 ミニシュークリーム
15	日						
16	月	エネルギー 323 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 244 mg	ごはん 鶏肉の香味焼き グリーンフレンチサラダ トマト	油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、チーズ(固形)	レタス、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ	牛乳 薄焼きせんべい

※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午後おやつ
				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	
17	火	エネルギー 305 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 149 mg	ごはん 魚のたつた揚げ ブロッコリーのごまあえ チンゲンサイのスープ	片栗粉、砂糖、油、すりごま	魚切身、ベーコン、煮干し(だし用)	かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、しょうが、干しいたけ	牛乳 甘辛かぼちゃ
18	水	エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 18.5 g カルシウム 323 mg	パン ツナ入り炒り卵 青菜の磯浸し 果物	砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、削りぶし	こまつな、バナナ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんじん、刻みのり、干しいたけ	牛乳 サブレ
19	木	エネルギー 341 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.0 g カルシウム 413 mg	天むす 【食育の日】 拌三絲 けんちん汁	白玉粉、はるさめ、糸こんにゃく、砂糖、油、ごま油、小麦粉	牛乳、豚肉、焼き豆腐、牛乳、ハム、粉チーズ、煮干し(だし用)	すいか、きゅうり、にんじん、だいこん、ささがきぼう、ねぎ	牛乳【かみかみおやつ】 ボンデケーショ
20	金	エネルギー 323 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 283 mg	ごはん 魚の照り焼き ひじき煮 豆腐のみそ汁	砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、ぶり(切身)、木綿豆腐、みそ、さつま揚げ、煮干し(だし用)	たまねぎ、にんじん、ジャム、えのきたけ、さやいんげん、干しひじき、ねぎ	お茶 ジャム入りヨーグルト
21	土	エネルギー 376 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 248 mg	ごはん じゃがいものそぼろ煮 三色あえ	じゃがいも、砂糖、油、すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉	トマト、もやし、たまねぎ、こまつな、コーン(冷凍)、にんじん	牛乳 甘辛せんべい
22	日						
23	月	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 66 mg	ひつまぶし 【誕生日会】 はんぺんの磯辺あげ ポテトサラダ 果物	じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油、小麦粉	はんぺん、うなぎ蒲焼、ロースハム	きゅうり、ねぎ、刻みのり、あおのり	お茶 かき氷
24	火	エネルギー 369 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 211 mg	パン 魚のムニエル 中華風酢物 コンソメスープ	はるさめ、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、サーモン(切身)、ベーコン、かにかまぼこ	きゅうり、チンゲンサイ、もやし、にんじん、キャベツ、しめじ	牛乳 きなこ菓子
25	水	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 23.2 g カルシウム 276 mg	ごはん 豚肉のカレー炒め 青菜の煮びたし 果物	ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、からあげ(松山あげ)、削りぶし	ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、しめじ、にんにく	牛乳 かぼちゃドーナツ
26	木	エネルギー 387 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.8 g カルシウム 87 mg	パン ポークビーンズ きゅうりとハムのマリネ ゆでブロッコリー	米、じゃがいも、油、砂糖、すりごま	だいず(ゆで)、豚肉(もも)、ロースハム、ツナ油漬缶、えそすり身	レタス、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマト、昆布(だし用)	お茶 サラダ寿司(松山鮓)
27	金	エネルギー 275 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.8 g カルシウム 184 mg	ごはん 魚のみそ煮 青菜とかまぼこのおかかあえ 果物	砂糖	さば(切身)、みそ、かまぼこ、削りぶし	こまつな、すいか、もやし、しょうが	お茶 プリン
28	土	エネルギー 330 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.7 g カルシウム 217 mg	ごはん 鶏肉と野菜の甘辛炒め 切り干し大根の酢物 トマト	砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	トマト、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん	牛乳 おかき
29	日						
30	月	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 216 mg	ごはん 鶏つくね煮込みハンバーグ ツナとキャベツのサラダ 果物	油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、卵、凍り豆腐、削りぶし(だし用)	なし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうが	牛乳 カステラ
31	火	エネルギー 364 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.0 g カルシウム 199 mg	ごはん 魚の天ぷら 青菜と油揚げのごまあえ じゃがいものみそ汁	じゃがいも、油、小麦粉、すりごま	調整豆乳(フルーツ味)、魚切身、みそ、煮干し(だし用)、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、わかめ(乾)	フルーツ豆乳 コーンスナック

お盆(8月の前半~中頃)

ご先祖様の霊魂が帰る時期とされ、お供えを用意し、家族でその魂を迎えます。魂の乗りものとしてきゅうりの馬やなすの牛を用意することもあります。団子や麺類には作物の収穫に感謝する意味もあると言われています。



1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)	目標量	以上児	目標量	以上児
	エネルギー(kcal)	385	391	鉄(mg)
たんぱく質(g)	20.0	19.5	カルシウム(mg)	246
脂 質(g)	15.5	17.3	ビタミンC(mg)	22
塩 分(g)	1.6	1.5	食物繊維(g)	3.3