



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	午後おやつ
1	金	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 290 mg	ごはん 牛肉のごま焼き もやし <small>の彩りあえ</small> 果物	油、砂糖、ごま、米、押麦	牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ	こまつな、みかん缶、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ	牛乳 薄焼きせんべい
2	土	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 289 mg	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 青菜のツナあえ	砂糖、米、押麦	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ	牛乳 カステラ
3	日						
4	月	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 298 mg	ごはん 鶏肉のレモン煮 ひじきのサラダ はるさめスープ	片栗粉、油、砂糖、はるさめ、ごま油、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、ロースハム、煮干し(だし用)	きゅうり、レタス、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、干しひじき、レモン(果汁のみ使用)、セロリー、しょうが	牛乳 揚げせんべい
5	火	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.9 g カルシウム 138 mg	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら かぼちゃのカレーマヨネーズあえ トマト	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、米、押麦	豚肉(もも)、ロースハム、みそ	かぼちゃ、バナナ、ささがきごぼう、たまねぎ、きゅうり、にんじん	牛乳 お茶 みそポテト
6	水	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 10.0 g カルシウム 220 mg	ごはん 魚のトマトソース煮 ナムル 果物	片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油、米、押麦	牛乳、魚切身	とうもろこし、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、ねぎ	乳酸菌飲料 牛乳 カップケーキ
7	木	エネルギー 419 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 12.6 g カルシウム 174 mg	コーンごはん 【誕生日会】 タンドリーチキン風 トマトとツナのサラダ 果物	米、干しそうめん、油、押麦、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、かまぼこ、煮干し(だし用)	メロン、とうもろこし、トマト、きゅうり、レタス、オクラ	牛乳 お茶 そうめん
8	金	エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 20.3 g カルシウム 338 mg	ごはん 魚の南蛮漬け 青菜のおひたし 豆腐とえのきのみそ汁	サンドイッチパン、油、片栗粉、砂糖、すりごま、米、押麦	牛乳、魚切身、木綿豆腐、かにかまぼこ、みそ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ジャム、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	牛乳 牛乳 ジャムサンド
9	土	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 241 mg	ごはん 鶏肉とごぼうのみそ炒め キャベツのおひたし トマト	砂糖、油、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、みそ	キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、ささがきごぼう、ピーマン、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 ブリッツ
10	日						
11	月	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.8 g カルシウム 218 mg	ロールパン ごぼう入りハンバーグ ハムとレタスのサラダ じゃがいものスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、押麦、油、砂糖、ロールパン	鶏ひき肉、鶏もも肉、ロースハム、ベーコン、卵、脱脂粉乳、からあげ(松山あげ)、凍干豆腐(冷凍)	レタス、こまつな、にんじん、ささがきごぼう、たまねぎ、きゅうり、コーン、しめじ、さやいんげん、干しひじき、昆布(だし用)	牛乳 お茶 ひじきごはん
12	火	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 230 mg	ごはん 揚げ魚のきのこあんかけ キャベツのおかかあえ 豚汁	片栗粉、砂糖、油、米、押麦	牛乳、魚切身、木綿豆腐、豚肉(もも)、みそ、煮干し(だし用)、削りぶし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ	オレンジジュース 牛乳 甘辛せんべい
13	水	エネルギー 378 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 11.7 g カルシウム 124 mg	ごはん マーボーなす グリーンフレンチサラダ 果物	砂糖、油、片栗粉、米、押麦	合挽肉	すいか、なす、ブロッコリー、レタス、キャベツ、みかん缶、パイン缶、にんじん、きゅうり、干しいたけ、かんてん(粉)	牛乳 お茶 きらきらゼリー
14	木	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.9 g カルシウム 309 mg	わかめごはん 焼き魚 ひじきのごまネーズ トマト	ホットケーキ粉、マヨネーズ、すりごま、油、砂糖、米、押麦	魚切身、牛乳、チーズ(固形)、脱脂粉乳	トマト、きゅうり、にんじん、干しひじき	牛乳 お茶 チーズ蒸しパン
15	金	エネルギー 693 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 23.7 g カルシウム 158 mg	焼きそば 【夕涼み会ごっこ】 カレーライス レタスとコーンのサラダ ポテトフライ	じゃがいも、焼きそばめん、油、砂糖、米、押麦	豚肉(もも)	みかん果粒入り果実飲料、たまねぎ、レタス、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく、あおのり	牛乳 オレンジジュース スナック菓子
16	土	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 273 mg	ごはん 豚肉の香味焼き 青菜のおひたし トマト	油、砂糖、ごま、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、削りぶし	こまつな、トマト、たまねぎ、もやし、しめじ、にんじん、ピーマン	牛乳 牛乳 ビスケット

※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）			午前おやつ
				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	午後おやつ
17	日						
18	月		海の日				
19	火	エネルギー 372 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.2 g カルシウム 240 mg	冷やしうどん 【食育の日】 はんぺんフライ ひじき入り白和え	ゆでうどん、米、油、砂糖、小麦粉、パン粉、すりごま、押麦	はんぺん、木綿豆腐、さけ(塩)、なると、煮干し(だし用)	ほうれんそう、にんじん、生わかめ、ねぎ、干しひじき、干しいたけ	牛乳 お茶【かみかみおやつ】 鮭おにぎり
20	水	エネルギー 409 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 197 mg	ロールパン 鶏肉のトマトチーズ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 果物	じゃがいも、油、砂糖、ロールパン	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ	すいか、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、なす、カットトマト缶詰、コーン(冷凍)、パセリ、にんにく	りんごジュース 牛乳 クッキー
21	木	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.6 g カルシウム 344 mg	ごはん ひじきのかき揚げ きゅうりとちくわの酢物 たまごスープ	小麦粉、油、砂糖、米、押麦	牛乳、卵、ちくわ、煮干し(だし用)、ベーコン、粉チーズ	きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ、もやし、干しひじき、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 牛乳 ミニシュークリーム
22	金	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.8 g カルシウム 321 mg	ごはん 魚の照り煮 青菜とベーコンのソテー 豆腐となすのみそ汁	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、米、押麦	牛乳、魚切身、木綿豆腐、たこ(茹)、みそ、ベーコン、煮干し(だし用)	ほうれんそう、なす、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが、わかめ(乾)、あおのり	牛乳 牛乳 たこ焼き風ポテト
23	土	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 218 mg	ごはん ささみフライ 拌三絲 トマト	はるさめ、油、小麦粉、砂糖、パン粉、ごま油、米、押麦	牛乳、鶏ささ身、ロースハム、卵	トマト、きゅうり	牛乳 牛乳 パイ菓子
24	日						
25	月	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.1 g カルシウム 219 mg	ごはん レバーの甘辛煮 マカロニサラダ トマト	じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、米、押麦	牛乳、牛レバー、ロースハム	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが	牛乳 牛乳 えびせん
26	火	エネルギー 396 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 5.7 g カルシウム 268 mg	ごはん 豚肉と切り干し大根の煮物 青菜とキャベツのごまあえ 果物	砂糖、すりごま、米、押麦	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、油揚げ、煮干し(だし用)	すいか、こまつな、黄桃缶、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、コーン(冷凍)、さやいんげん	野菜・果物ジュース お茶 もも入りヨーグルト
27	水	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.8 g カルシウム 244 mg	ごはん 魚のチーズ焼き フレンチサラダ 野菜スープ	ゆで中華めん、ねりごま、砂糖、小麦粉、ごま油、油、ごま、米、押麦	魚切身、とろけるチーズ、ハム、ベーコン	トマト、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、レタス、しめじ、コーン(冷凍)	牛乳 お茶 冷麺(ごまだれ)
28	木	エネルギー 544 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 21.7 g カルシウム 237 mg	ごはん コロック キャベツとかにかまの酢物 果物	じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、砂糖、米、押麦	牛乳、合挽肉、かにかまぼこ	キャベツ、メロン、きゅうり、にんじん、たまねぎ	牛乳 牛乳 ウエハース
29	金	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.4 g カルシウム 320 mg	ごはん 魚のカレームニエル 野菜炒め お星さまスープ	小麦粉、油、米、押麦	アイスクリーム、魚切身、木綿豆腐、ベーコン、煮干し(だし用)	キャベツ、にんじん、ピーマン、えのきだけ、オクラ	牛乳 お茶 アイスクリーム
30	土	エネルギー 426 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.5 g カルシウム 300 mg	ごはん 豚肉とじゃがいものうま煮 青菜とかまぼこのおかかあえ	じゃがいも、砂糖、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、削りぶし	こまつな、たまねぎ、にんじん、もやし	牛乳 牛乳 ワッフル
31	日						

熱中症予防について まだまだ新型コロナウイルスの感染拡大もありますので・・・下記のポイントに気を付けましょう

- ①暑さを避けましょう
- ②のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ③エアコン使用中もこまめに換気をしましょう



1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)	目標量		未満児		目標量		未満児	
	エネルギー(kcal)	447	481	鉄(mg)	2.2	2.1		
たんぱく質(g)	17.9	20.0	カルシウム(mg)	207	248			
脂質(g)	12.4	16.1	ビタミンC(mg)	19	28			
塩分(g)	1.4	1.4	食物繊維(g)	3.1	4.6			