

日	献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 せんべい	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 醤油 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 せんべい	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	牛乳 丸ボーロ
2	土	牛乳 冷めん バナナ	牛乳 クッキー	卵 ハム 鶏肉 牛乳	中華めん サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 酢 ごま油 クッキー	きゅうり トマト もやし パナナ	牛乳 あられ
4	月	牛乳 パリパリおそば わかめスープ	牛乳 *青のりとじゃこの おにぎり	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳 しらす干し 青のり	米 揚げ中華めん サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油	ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ	牛乳 ビスケット
5	火	牛乳 パン 拌三系 オニオンスープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	ハム 卵 アイスクリーム 牛乳	ロールパン サラダ油 醤油 はるさめ 砂糖 酢 ごま油 スープの素 ウエハース	きゅうり にんじん 玉ねぎ パセリ	牛乳 かりんとう
6	水	牛乳 ごはん 手羽中の照煮 きゅうりと人参のごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	鶏手羽中 わかめ みそ 煮干し 牛乳 いりこ	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま ふ あられ	きゅうり にんじん ねぎ	牛乳 せんべい
7	木	牛乳 パン 鶏肉のハワイアン煮 ボイルキャベツ 野菜スープ	牛乳 *はるまきチーズ	鶏肉 牛乳	ロールパン しょうゆ 酒 スープの素 (冷)春巻チーズ	パインジュース パイン(缶) にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜	牛乳 サブレ
8	金	牛乳 ごはん 煮魚 切り干し大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 バナナ	白身魚 油揚げ 豆腐 煮 干し みそ 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん なめこ ねぎ バナナ	牛乳 ウエハース
9	土	牛乳 ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クラッカー	ベーコン 刻み昆布 ゆで大豆 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ じゃがいも クラッカー	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ	牛乳 せんべい
12	火	牛乳 ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *ぶどう蒸しパン	牛肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ご ま油 そうめん ホットケーキミックス	もやし 玉ねぎ ピーマン オクラ パプリカ(赤) パプリカ(黄) しょうが にんじん 干しぶどう	牛乳 ウエハース
13	水	牛乳 ごはん 豚肉となすの炒め煮 青梗菜と春雨のスープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 しょうゆ はるさめ スープの素 丸ボーロ	なす にんじん ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) 玉ねぎ チンゲンサイ	牛乳 あられ
14	木	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 醤油 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ビスケット	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	牛乳 クラッカー
15	金	牛乳 ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	合ひき肉 チーズ ベーコン 牛乳	スパゲッティ ウスターソース マーガリン サラダ油 サブレ トマトケチャップ スープの素	にんじん 玉ねぎ グリンピース レタス	牛乳 ウエハース
16	土	牛乳 ごはん スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆 牛乳	米 サラダ油 カレールウ スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	牛乳 おかき
18	月	牛乳 パリパリおそば わかめスープ	牛乳 かりんとう	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	揚げ中華めん サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 かりんとう	ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ	牛乳 丸ボーロ
19	火	牛乳 ごはん 魚の南蛮漬け トマト えのきのすまし汁	飲むヨーグルト おかき おやつ昆布	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳 昆布	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 おかき	トマト えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	牛乳 クッキー
20	水	牛乳 パン 鶏肉のハワイアン煮 ボイルキャベツ 野菜スープ	牛乳 *キャラットゼリー	鶏肉 牛乳 粉寒天	ロールパン しょうゆ 酒 スープの素 砂糖	パインジュース パイン(缶) にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじんジュース オレンジジュース 小松菜	牛乳 せんべい
21	木	牛乳 三色まぜごはん 胡瓜の酢の物 鶏肉のレモンから揚げ オニオンスープ オレンジ	アイスクリーム	卵 塩昆布 鶏肉 しらす干し わかめ アイスクリーム 牛乳	米 サラダ油 ごま 酒 スープの素 片栗粉 小麦粉 酢 砂糖	小松菜 しょうが レモン果汁 きゅうり 玉ねぎ にんじん パセリ ネーブルオレンジ	牛乳 あられ
22	金	牛乳 ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *フルーツポンチ	牛肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ご ま油 そうめん	もやし 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しょうが にんじん オクラ パナナ みかん(缶) もも(缶)	牛乳 クラッカー
23	土	牛乳 ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	合ひき肉 チーズ ベーコン 牛乳	スパゲッティ ウスターソース マーガリン サラダ油 サブレ トマトケチャップ スープの素	にんじん 玉ねぎ グリンピース レタス	牛乳 ビスケット
25	月	牛乳 ごはん スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 *麩のラスク	牛肉 ゆで大豆 牛乳	米 サラダ油 カレールウ スープの素 麩 パター 砂糖	にんじん 玉ねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	牛乳 クッキー
26	火	牛乳 ごはん 手羽中の照煮 きゅうりと人参のごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 あられ	鶏手羽中 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま ふ あられ	きゅうり にんじん ねぎ	牛乳 せんべい
27	水	牛乳 ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 刻み昆布 ゆで大豆 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ じゃがいも クッキー	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ	牛乳 ウエハース
28	木	牛乳 ごはん 魚の南蛮漬け トマト えのきのすまし汁	飲むヨーグルト おかき おやつ昆布	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳 昆布	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 おかき	トマト えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	牛乳 ビスケット
29	金	牛乳 パン レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	牛乳 *かぼちゃスコーン	鶏レバー 牛乳	ロールパン ピーナッツ バター サラダ油 ウスターソース 砂糖 スープの素 トマトケチャップ 酒 ホットケーキミックス じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ スイートコーン パセリ かぼちゃ	牛乳 クラッカー
30	土	牛乳 冷めん バナナ	牛乳 かりんとう	卵 ハム 鶏肉 牛乳	中華めん サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 酢 ごま油 かりんとう	きゅうり トマト もやし パナナ	牛乳 あられ

月平均栄養価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食塩相当量 g	
								A μgRE	B1 mg	B2 mg		C mg
未満児		基準値	470	15~23	11~16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満
		平均栄養価	464	19.3	17.6	289	1.8	343	0.25	0.41	18	1.6
以上児		基準値	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	536	21.3	18.3	251	2.4	387	0.27	0.37	21	2

8月の旬食材 **ナス**
 インド原産と言われるナス。日本へは奈良時代に伝わり、今では全国で色や形、大きさも様々な種類が栽培されています。90%以上が水分であるナスには体を冷やす効果があり、暑い時期にぴったりです。選ぶときは、皮にハリがあって、傷や偏食のないものを選びましょう。新鮮なものほど、ヘタやガクがしっかりしています。ガクの部分にとげがあることもあるので、けがをしないように注意してください。

★午前おやつは3歳未満児のみの提供です ★21日はバーズデイランチです ★平均栄養価は延長おやつを除く

