



暑い夏はたくさん汗をかくので、
しっかり水分補給をしましょう。
糖分の多い清涼飲料水やスポーツ
ドリンクに飲みなれてしまうと、食欲が
失われたり、味覚の発達を妨げたりする
ことがあります。麦茶や白湯など糖分の
ないものを中心に飲みましょう。

予定

8月19（水）…誕生会

軽食がお祝いメニューになります。
ヨーグルトケーキ
フルーツ
りんごジュース（2歳～）

今月のフルーツ

スイカ・なし・夏みかんなど

		朝のおやつ	昼食	軽食	屋 食 の 主 材 料	主に熱や力のも とになるもの	主に体を 作るもの	主に体の調子を 整えるもの	栄養量 昼＋軽食
10 24	月	ふかし芋 牛乳	ジャージャー麺 金時豆の煮豆 キャベツとハムのサラダ 牛乳(幼児)	ツナマヨおにぎり フルーツ 牛乳(乳児)		中華めん うどん 米 米油 砂糖 ごま油 マヨネーズ (卵不使用)	豚ひき肉 ハム 金時豆 ツナ 赤味噌 味噌	玉葱 キャベツ きゅうり たけのこ 干し椎茸 すいか(10日)なし(24日)	エネルギー593kcal 蛋白質 22. 6g 脂質 14. 9g
25	火	南瓜 牛乳	御飯 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) かじきの竜田揚げ 人参の含め煮 きゅうりとわかめの酢の物	バナナヨーグルト フレンチポテト お茶		米 じゃがいも 砂糖 米油 片栗粉	かじき 味噌 ヨーグルト	人参 きゅうり 玉葱 わかめ 生姜 バナナ	エネルギー551kcal 蛋白質 19. 0g 脂質 16. 5g
12 26	水	ふかし芋 牛乳	夏野菜カレーライス(1才 ハヤシライス) グリーンサラダ トマト 牛乳(幼児)	冷麦 とうもろこし天 牛乳(乳児)		米 小麦粉 米油 冷麦 はちみつ 砂糖 コーンスターチ	豚ひき肉 ツナ バター 卵	トマト 南瓜 キャベツ セロリー ズッキーニ いんげん にんにく きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 生姜 りんご あさつき	エネルギー726kcal 蛋白質 21. 2g 脂質 25. 5g
13 27	木	南瓜 牛乳	御飯 味噌汁(大根・油揚げ) 豆腐とツナの寄せ揚げ 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草と人参のお浸し	フルーツ寒天 野菜チップス 牛乳		米 砂糖 米油 長いも 片栗粉 さつまいも	豆腐 味噌 鶏ひき肉 ツナ 油揚げ 卵	冬瓜 ほうれん草 大根 人参 葱 生姜 もも缶 みかん缶 メロン	エネルギー536kcal 蛋白質 18. 3g 脂質 18. 4g
14 28	金	ふかし芋 牛乳	御飯 すまし汁(キャベツ・玉ねぎ) 鶏肉のしそ味噌焼き 切り昆布の煮つけ オクラのおかか和え	サターアンダギー 牛乳		米 小麦粉 砂糖 米油	鶏もも肉 味噌 油揚げ 卵 かつお節	オクラ キャベツ 玉葱 人参 しそ 刻み昆布	エネルギー625kcal 蛋白質 23. 2g 脂質 22. 2g
1 15 29	土	せんべい 牛乳	御飯 野菜スープ チーズハンバーグ さつま芋の煮物 ズッキーニのソテー	いちごヨーグルト アイス バタートースト		米 米油 パン粉 砂糖 食パン	豚ひき肉 味噌 ピザ用チーズ 豆乳ヨーグルト バター 豆乳	玉葱 ズッキーニ 白菜 しめじ いちごジャム	エネルギー627kcal 蛋白質 22. 4g 脂質 19. 7g
3 17 31	月	ふかし芋 牛乳	御飯 すまし汁(えのき・豆腐) 鮭の塩焼き 茄子とピーマンの味噌炒め 南瓜の煮物	かるかん フルーツ 炒り子 牛乳		米 上新粉 米油 小麦粉 長いも 砂糖 黒ごま	鮭 豆腐 味噌 炒り子	南瓜 えのきたけ なす ピーマン 葱 かんきつ類	エネルギー543kcal 蛋白質 22. 9g 脂質 13. 2g
4 18	火	南瓜 牛乳	御飯 冬瓜スープ 鶏のから揚げ(青のり) トマト 小松菜とハムのソテー	梅じゃこおにぎり フルーツ 牛乳		米 米油 片栗粉 小麦粉	鶏もも肉 ハム 鶏ひき肉 しらす干し	トマト 小松菜 冬瓜 葱 人参 生姜 あおのり 梅干し すいか	エネルギー570kcal 蛋白質 24. 0g 脂質 13. 6g
5 19	水	ふかし芋 牛乳	御飯 味噌汁(茄子・しめじ) さわらの照り焼き 人参の煮物 チンゲン菜のお浸し	水羊羹 とうもろこし 牛乳 (乳児:焼き南瓜)		米 砂糖 黒砂糖	鱈 油揚げ 味噌 さらしあん	チンゲン菜 人参 なす しめじ 生姜 とうもろこし	エネルギー508kcal 蛋白質 24. 5g 脂質 13. 5g
6 20	木	南瓜 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・えのき) 豚肉とズッキーニの炒めもの じゃが芋の煮物	おからケーキ 枝豆(乳児:炒り子) 牛乳		米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油	豚肉 味噌 バター 卵 おから 炒り子	玉葱 ズッキーニ 人参 えのきたけ 枝豆 干しぶどう	エネルギー654kcal 蛋白質 21. 6g 脂質 28. 2g
7 21	金	ふかし芋 牛乳	冷麦(人参・椎茸・さつま揚げ) かき揚げ(海老・玉葱)(乳児:白身魚の天ぷら) いんげんのおかか和え	肉味噌ゴーヤ 焼きおにぎり 牛乳		米 冷麦 砂糖 小麦粉 米油 コーンスターチ	えび たら 卵 豚ひき肉 味噌 かつお節 さつま揚げ(卵不使用)	玉葱 人参 ゴーヤ あさつき 干し椎茸	エネルギー506kcal 蛋白質 18. 4g 脂質 12. 7g
8 22	土	せんべい 牛乳	御飯 中華スープ チンジャオロース さつま芋の煮物 キャベツのお浸し	カレーピラフ フルーツ 牛乳		米 さつまいも 片栗粉 米油 砂糖	豚肉 豚ひき肉 バター	キャベツ たけのこ 玉葱 にんにく 生姜 ピーマン かんきつ類	エネルギー647kcal 蛋白質 22. 2g 脂質 20. 4g

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。
朝のおやつは1～2才児に提供しています。
1・2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

(栄養量は幼児のものです。目安にしてください。)