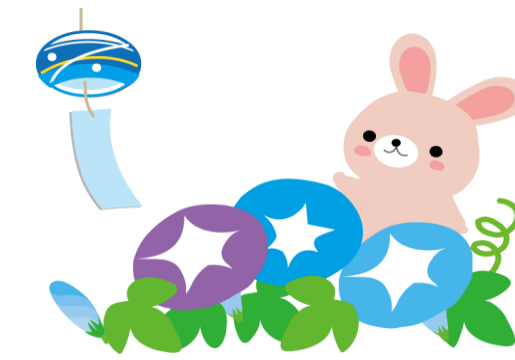




こんだてひょう 幼児食



日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価		
		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	29	月	麦茶 ミレー ビス ケット	ごはん 鶏の照り焼き 高野豆腐の切干煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) こまつなシュレッドクッキー	牛乳 調整豆乳 鶏もも肉 高野豆腐 米みそ(信州みそ) 植物シュレッド チーズ(乳製品不使用)	米 油 砂糖 小麦粉	しょうが 切干大根 にんじん グリン ピース かぼちゃ たまねぎ こまつな	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつお 昆布だし汁 食塩	Ene.: 489kcal P: 20.9g F: 18.1g C: 65.5g Ca: 318mg 食塩相当量: 1.3g	
2	16	30	火	麦茶 塩せん べい30 日マス カット ゼリー	ごはん 豚のさっぱり煮 キャベツとにんじんのナムル みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) トマト蒸しパン(豆乳)	米 砂糖 ごま油 白いりごま じゃがいも ホットケーキ 粉(乳卵不使用) 油	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ごぼう トマトピュー レー	酢 しょうゆ かつ おだし汁 かつお 昆布だし汁	Ene.: 457kcal P: 18.9g F: 15.4g C: 65.8g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.4g	
3	17	水	麦茶 マス カット ゼリー	ひじきごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) オレンジ	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) ゆでとうもろこし Oisixお野菜せんべい	牛乳 調整豆乳 木綿豆腐 豚肉(もも) かつお節 竹輪 米みそ(信州みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 Oisixお 野菜せんべい	ひじき にんじん チンゲンサイ ピー マン えのきたけ なす オレンジ と うもろこし	しょうゆ かつおだ し汁 食塩 酒 酢 かつお 昆布だし汁	Ene.: 447kcal P: 21.8g F: 16.8g C: 57.6g Ca: 327mg 食塩相当量: 1.7g	
4	18	木	麦茶 コーン クッキ ー	ごはん 鮭のフライ キャベツともやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん) マスカットゼリー	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) ピザトースト	牛乳 調整豆乳 鮭 米みそ(信州みそ) 植物シュレッドチ ーズ(乳製品不使用)	米 小麦粉 パン粉 (乳卵不使用) あ げ油 白いりごま マスカットゼリー 食パン(乳アレルギー 米粉パン)	キャベツ もやし こまつな だいこん たまねぎ ピーマン	水 中濃ソース しょうゆ かつお 昆布だし汁 ケ チャップ	Ene.: 485kcal P: 22.1g F: 15.6g C: 68.8g Ca: 345mg 食塩相当量: 1.8g	
5	行事食	七夕	金	麦茶 お米リ ング	天の川カレー じゃがいものツナサラダ すまし汁(生揚げ・玉ねぎ) メロン	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) 七夕汁 コーンのおほしさま	牛乳 調整豆乳 豚ひき肉 ツナ水 煮缶 生揚げ かま ぼこ	米 油 砂糖 じゃ がいも そうめん コーンのおほしさま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ピューレー コーン ブロッコリー メロン オクラ	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 水 食 塩 酢 しょうゆ かつ おだし汁	Ene.: 463kcal P: 20.3g F: 16.6g C: 63.1g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.5g
6	20	土	なし	ドライカレー かぼちゃとレーズンのサラダ コンソメスープ(当日子どもと野菜を決 めます)	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) ほうれん草蒸しパン	牛乳 調整豆乳 豚肉(もも) 豆乳	米 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも オ リーブ油 ほうれん 草蒸しパン	トマトピューレ たま ねぎ かぼちゃ レーズン	コンソメ 食塩 水 トマトケチャップ ウ スターソース 野菜 カレー 醸造酢	Ene.: 449kcal P: 14.4g F: 9.73g C: 83.1g Ca: 235mg 食塩相当量: 1.4g	
8	22	月	麦茶 ミレー ビス ケット	ごはん さばの塩焼き キャベツのハム炒め みそ汁(だいこん・なす) マスカットゼリー	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) フライドポテト	牛乳 さば 調整豆乳 ハム(乳卵 不使用) 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 マスカット ゼリー じゃがいも あげ油	キャベツ にんじん だいこん なす あ おのり	食塩 しょうゆ かつ お 昆布だし汁	Ene.: 439kcal P: 18.7g F: 17.4g C: 59.9g Ca: 251mg 食塩相当量: 1.5g	
9	23	火	麦茶 塩せん べい	食パン(いちごジャム) 乳卵アレルギー米 粉パン ポークチャップ こまつなとにんじんのサラダ 豆乳ポターージュ(じゃがいも・にんじん)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 ゆかりおにぎり	牛乳 調整豆乳 豚肉(もも) 調整豆 乳	食パン(乳卵アレルギー 米粉パン) いちご ジャム 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米	たまねぎ こまつな にんじん クリーム コーン	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 水 コンソメ しそふりかけ	Ene.: 464kcal P: 20.2g F: 16g C: 65.6g Ca: 296mg 食塩相当量: 1.4g	
10	24	水	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん キンカレー ネバネバサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 きな粉入り豆乳寒天 おこめリング	牛乳 調整豆乳 鶏むね肉 挽きわり 納豆 木綿豆腐 調整豆乳 きな粉	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 おこ めリング	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー オクラ トマト きゅうり カットわかめ 粉か んてん	水 コンソメ カレー 粉 中濃ソース み りん 食塩 酢 しょう ゆ かつおだし汁	Ene.: 476kcal P: 20.3g F: 17.3g C: 65.3g Ca: 304mg 食塩相当量: 1g	
11	25	木	麦茶 コーン クッキ ー	ごはん かれいの煮つけ カラフル炒め みそ汁(かぼちゃ・しめじ) バナナ	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 なすとツナの冷製パスタ	牛乳 調整豆乳 かれい 米みそ(淡 色辛みそ) ツナ水 煮缶	米 砂糖 油 スパ ゲティ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ しめじ バナナ なす トマ ト缶	しょうゆ 酒 食塩 かつお 昆布だし汁 コンソメ	Ene.: 458kcal P: 21g F: 11.2g C: 73.3g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.4g	
12		金	麦茶 ☆多 コーン のお星 さま	ごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 ずんだおはぎ	牛乳 調整豆乳 鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳 きな粉	米 油 砂糖	たまねぎ コーン チンゲンサイ にん じん キャベツ オ レンジ えだまめ	食塩 しょうゆ かつ お 昆布だし汁	Ene.: 467kcal P: 20.6g F: 13.2g C: 71.5g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.4g	
13	27	土	麦茶 マス カット ゼリー	豚丼 ほうれん草のソテー コンソメスープ(当日子どもと野菜を決 めます)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 りんごゼリー Oisixお野菜せんべい	牛乳 調整豆乳 かつお節 豚肉(も も) 米みそ(淡色辛 みそ)	米 白いりごま 油 じゃがいも 砂糖 油 はるさめ Oisix お野菜せんべい	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ り んごジュース 粉か んてん	しそふりかけ しょう ゆ みりん 中華 だしの素 酒 かつ お 昆布だし汁 水	Ene.: 450kcal P: 17.8g F: 14.1g C: 69.7g Ca: 280mg 食塩相当量: 1.2g	
19		金	麦茶 ☆多 コーン のお星 さま	焼きそば(鶏肉) ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(チンゲン菜・わかめ)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 きつねおにぎり	牛乳 調整豆乳 鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ) 油 揚げ	焼きそばめん(乳卵 不使用) 油 じゃ がいも 砂糖 米 白いりごま	たまねぎ コーン あおのり にんじん きゅうり チンゲン サイ カットわかめ	中濃ソース ケ チャップ 食塩 酢 しょうゆ かつお 昆布だし汁 かつ おだし汁	Ene.: 463kcal P: 21.2g F: 14.8g C: 69.7g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.6g	
26	特別食	金	麦茶 ☆多 コーン のお星 さま	とまとさんライス 鶏肉のカレームニエル じゃがいものツナコーンサラダ コロコロスープ(だいこん・にんじん) すいか	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 トマトケーキ(豆乳)	牛乳 調整豆乳 鶏もも肉 ツナ水 煮缶 豆乳	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ホットケーキ粉(乳 卵不使用)	パセリ粉 干しぶど う ブロッコリー コーン だいこん にんじん すいか トマトピューレー たまねぎ	ケチャップ 食塩 カレー粉 酢 しょう ゆ 水 コンソメ	Ene.: 456kcal P: 19.4g F: 12.6g C: 71.9g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.2g	
31		水	麦茶 塩せん べい	ごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) マスカットゼリー	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 コーンおにぎり	牛乳 調整豆乳 木綿豆腐 豚肉(も も) かつお節 竹 輪 米みそ(淡色辛 みそ)	米 片栗粉 油 ご ま油 マスカットゼ リー	チンゲンサイ ピー マン にんじん え のきたけ なす コーン	食塩 酒 しょうゆ 酢 かつお 昆布だ し汁	Ene.: 495kcal P: 21.8g F: 15.2g C: 71.9g Ca: 298mg 食塩相当量: 1.8g	

給食MEMO

太陽キラキラあつ〜い夏がやってきました。こまめな水分補給を心がけましょう。「健康のため水を飲もう」推進運動(後援:厚生労働省)では、「目覚めの一杯、寝る前の一杯。」が合言葉になっています。
 < 今月の行事料理:5(金) > お昼は天の川に見立てたドライカレー、午後おやつは機織り(はたおり)の糸に例えてそうめんを入れ、星をイメージしたオクラを入れた”七夕汁”を提供予定です。
 今月の食育テーマは「トマト」。生トマトの日もありますが、ケチャップやピューレー・トマト缶、いつもより多めに取り入れております。目の前の食べ物になる前の姿を想像したり、色や味から食べ物を考えてみたり……そして、トマトを知り、トマトと仲良くなるきっかけになると嬉しいなと思います。
 ☆仕入れの都合上、食材はじめて献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	466kcal
P(タンパク)	19g	20.4g
F(脂質)	13.2g	15.2g
C(炭水化物)	70.1g	67.4g
Ca(カルシウム)	225mg	290mg
食塩相当量	1.5g	1.5g