

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事予定 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料		エネルギー	たんぱく質
01 (土)	野菜うどん (じゃが芋のおかか煮)	生うどん、じゃがいも、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、かつお節	はくさい、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 10.4 g カルシウム 176 mg	
03 (月)	ごはん 煮物(ひ、あ) 鶏肉の照焼 味噌汁 鶏肉の照煮(ひ、あ) 春雨サラダ	米、マカロニ、さつまいも、はるさめ、三温糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ベーコン、すりごま	はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒、みりん	マカロニのきな粉和え 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.5 g カルシウム 178 mg	
04 (火)	ごはん 味噌汁 鮭の塩レモン焼き 切り干し大根 (じゃが芋の煮物(ひ、あ))	米、油、三温糖、じゃがいも	牛乳、さけ、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、しめじ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、レモン、こんぶ(だし用)、かん	しょうゆ、食塩	水ようかん 牛乳	エネルギー 410 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 9.0 g カルシウム 196 mg	
05 (水)	ごはん キーマーカレー 野菜コンソメスープ	米、小麦粉、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、パイン缶、赤ピーマン、レモン	カレールウ、コンソメ、ケチャップ	パインケーキ 牛乳	エネルギー 821 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 27.5 g カルシウム 179 mg	
06 (木)	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の煮物 味噌汁	米、焼ふ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、なめこ、ねぎ	しょうゆ	ヨーグルト ルヴァン 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.0 g カルシウム 300 mg	
07 (金)	散らし寿司 野菜の煮物 澄まし汁(ソーメン オクラ 青葱)	じゃがいも、米、干しとうもろこし、砂糖、三温糖	牛乳、卵、しらす干し、凍り豆腐、かつお節	きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、オクラ、こんぶ(だし用)、ほしのり	酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	七夕まつり 七夕ゼリー スティック冷やし胡瓜 牛乳	エネルギー 381 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 6.1 g カルシウム 172 mg	
08 (土)	柳川風うどん 南瓜の胡麻煮	ゆでうどん、ぶどうパン、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、かつお節、ごま	かぼちゃ、にんじん、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.1 g カルシウム 175 mg	
10 (月)	ごはん 味噌汁(きゃべつ わかめ) チャブチェ 胡瓜の醤油漬け 煮物(ひ、あ)	米、食パン、はるさめ、マーガリン、グラニュー糖、三温糖、ごま油、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	笹燃やし ラスク 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 166 mg	
11 (火)	ごはん 鯖の味噌煮 冬瓜と豚肉の煮物 澄まし汁(ソーメン わかめ)	米、わらび餅粉、干しとうもろこし、三温糖、砂糖	牛乳、さば、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	とうがん、キャベツ、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	わらびもち 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.3 g カルシウム 166 mg	
12 (水)	梅ご飯 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、生うどん、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、きゅうり、ねぎ、うめ干し、こんぶ(だし用)、ほしのり	めんつゆ・ストレート、しょうゆ	ぶつかけうどん 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 11.5 g カルシウム 232 mg	
13 (木)	ごはん 味噌汁大根、葱 手羽元のさっぱり煮 野菜の胡麻和え 煮物(ひ、あ)	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、鶏手羽肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお油漬、ごま	とうもろこし、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	焼きとうもろこし 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.7 g カルシウム 179 mg	
14 (金)	ごはん ゴウヤチャンプル バナナ1/3 すまし汁(茄子 玉葱)	じゃがいも、米、マーガリン、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、とろけるチーズ、卵、かつお節	バナナ、たまねぎ、なす、にんじん、にがり・ゴーヤ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ベークドポテト 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.2 g カルシウム 246 mg	
15 (土)	野菜うどん (じゃが芋のおかか煮)	生うどん、じゃがいも、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、かつお節	はくさい、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 10.4 g カルシウム 176 mg	
18 (火)	ごはん 味噌汁 鮭の塩レモン焼き 切り干し大根 (じゃが芋の煮物(ひ、あ))	米、油、三温糖、じゃがいも	牛乳、さけ、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、しめじ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、レモン、こんぶ(だし用)、かん	しょうゆ、食塩	水ようかん 牛乳	エネルギー 410 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 9.0 g カルシウム 196 mg	
19 (水)	ごはん キーマーカレー 野菜コンソメスープ	米、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	すいか、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、赤ピーマン	カレールウ、コンソメ、ケチャップ	誕生会 すいか 胡麻スティック 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 158 mg	
20 (木)	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の煮物 味噌汁	米、焼ふ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、なめこ、ねぎ	しょうゆ	年長児宿泊保育 ヨーグルト ルヴァン 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.0 g カルシウム 300 mg	
21 (金)	ごはん じゃがいものそぼろ煮(豚ミンチ) 澄まし汁(ソーメン オクラ 青葱)	じゃがいも、米、干しとうもろこし、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、かつお節	にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、オクラ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	年長児宿泊保育 五穀パン 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10.1 g カルシウム 142 mg	
22 (土)	柳川風うどん 南瓜の胡麻煮	ゆでうどん、ぶどうパン、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、かつお節、ごま	かぼちゃ、にんじん、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.1 g カルシウム 175 mg	
24 (月)	ごはん 味噌汁(きゃべつ わかめ) チャブチェ 胡瓜の醤油漬け 煮物(ひ、あ)	米、食パン、はるさめ、マーガリン、グラニュー糖、三温糖、ごま油、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ラスク 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 166 mg	

25	ごはん （鯖の味噌煮 火 冬瓜と豚肉の煮物 澄まし汁(ソーマン わかめ)	米、わらび餅粉、干しとうもろこし、三温糖、砂糖	牛乳、さば、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	とうがん、キャベツ、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	わらびもち 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.3 g カルシウム 166 mg
26	梅ご飯 （南瓜のそぼろ煮 水 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、生うどん、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、きゅうり、ねぎ、うめ干し、こんぶ(だし用)、ほしのり	めんつゆ・ストレート、しょうゆ	保育参加 ぶっかけうどん 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.5 g カルシウム 232 mg
27	ごはん （手羽元のさっぱり煮 木 野菜の胡麻和え 煮物(ひ、あ)	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、鶏手羽肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお油漬缶、ごま	とうもろこし、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	焼きとうもろこし 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 179 mg
28	ごはん （ゴウヤチャンプル 金 パナナ1/3 すまし汁(茄子 玉葱)	じゃがいも、米、マーガリン、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、とろけるチーズ、卵、かつお節	パナナ、たまねぎ、なす、にんじん、にがうり・ゴーヤ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ベークドポテト 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 246 mg
29	野菜うどん （じゃが芋のおかか煮 土	生うどん、じゃがいも、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、かつお節	はくさい、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 10.4 g カルシウム 176 mg
31	ごはん （鶏肉の照焼 月 鶏肉の照煮(ひ、あ) 春雨サラダ	米、マカロニ、さつまいも、はるさめ、三温糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ベーコン、すりごま	はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒、みりん	マカロニのきな粉和え 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 10.5 g カルシウム 178 mg

今月の献立紹介

<ポリポリ胡瓜>

胡瓜 400g(3本)

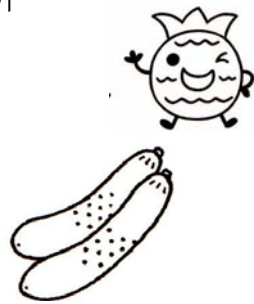
塩 10g(小さじ2)

作り方

①胡瓜を塩もみする。

②しばらくおきさっと、水洗いするし、電子レンジで、ラップをして1分加熱する。

③冷蔵庫で冷やして出来上がり。



☆夏のやさいは、水分が多く熱のこもった体を冷やしてくれます。

積極的に夏野菜をとって、暑い夏を乗り切りましょう！

<夏野菜,果物>

トマト、キュウリ、おくら、南瓜、枝豆、冬瓜、ゴーヤ、ピーマン、トウモロコシ、すいか、パイナップル、ぶどう等。



※保育園では、ひよこ組、あひる組は、キノコ、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)ベーコン、ハム、油揚、厚揚げを抜いています。