

日 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	
1 15 29 水	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉のうめみそ焼き 29日)豚肉の生姜焼き 水 ひじき煮 おくらおかか和え	きなこ揚げパン 田作りいりこ くだもの 牛乳	わかめ おにぎり	米、健康パン、てんさい糖、 なたね油、しらたき、押麦(七分 つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、ぶた肉、みそ、きなこ、 高野豆腐、油あげ、にほし、白 いりごま、かつお節	りんご、たまねぎ、おくら、キャベツ、こ まつな、にんじん、ひじき、うめぼし	530 kcal 23 g 19.3 g 1.7 g
2 16 30 木	わかめごはん ジャが芋のみそ汁 鮭チーズ春巻き 30日)鮭フライ 木 コールスローサラダ	あじさいゼリー せんべい くだもの 牛乳	焼きいも	米、春巻の皮、じゃがいも、なたね 油、てんさい糖、小麦粉、押麦(七分 つき)、きび(精白粒)、あわもち	さけ、チーズ、みそ、油あげ	すいか、ぶどうジュース、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、しそ、きゅうり、かんで ん、カットわかめ	527 kcal 17 g 12.3 g 1.9 g
3 17 金	ごはん おふのみそ汁 豆腐つくね焼き ごまサラダ トマト	ごへいもち 芋けんぴ くだもの トマト	フレンチ トースト	さつまいも、米、てんさい糖、なた ね油、パン粉、おふ、押麦(七分 つき)、あわもち、きび(精白粒)、白 ねりごま、片栗粉	とり肉、とうふ、みそ、ツナ、 白すりごま	バナナ、たまねぎ、トマト、キャベツ、え のきたけ、にんじん、きゅうり、切り干し だいこん、ひじき、カットわかめ	580 kcal 15.2 g 12.3 g 1.3 g
4 18 土	焼きそば じゃが芋とベーコンのスープ フルーツヨーグルト	しらすおにぎり チーズ くだもの 麦茶	市販菓子	中華めん、米、じゃがいも、なたね 油	ヨーグルト、ぶた肉、チーズ、 ベーコン、しらす干し	りんご、バナナ、キャベツ、みかん、たま ねぎ、もやし、にんじん	476.3 kcal 16.6 g 11.5 g 1.7 g
6 20 月	ごはん しめじのみそ汁 タンドリーチキン キャベツのごま和え いんげんとベーコン炒め	フライドポテト きな粉棒 くだもの 牛乳	おかか おにぎり	米、じゃがいも、てんさい糖、なた ね油、押麦(七分つき)、きび(精白 粒)、あわもち、白ねりごま	牛乳、とり肉、きなこ、ヨーグ ルト、みそ、ベーコン、白すり ごま	みかん、たまねぎ、キャベツ、いんげん、 しめじ、もやし、にんじん、こまつな、 カットわかめ、ニンニク、しょうが、あお のり	492 kcal 19.7 g 18.8 g 1.5 g
7 21 火	ごはん おかひじきのみそ汁 かじき玉ねぎソース 切干大根煮 小松菜のり和え	そぼろおにぎり ドライ納豆 くだもの 麦茶	シュガー トースト	米、なたね油、小麦粉、押麦(七分 つき)、てんさい糖、きび(精白粒)、 あわもち	かじき、とうふ、みそ、とり 肉、高野豆腐	メロン、たまねぎ、こまつな、おかひじ き、にんじん、切り干しだいこん、のり佃 煮、きざみのり	478 kcal 19.2 g 11.5 g 1.6 g
8 22 水	パリパリ春雨丼 なめこのみそ汁 おくらポン酢	コロコロラスク レーズン くだもの 牛乳	ツナ おにぎり	米、食パン(8枚切)42g、バター、 ぎょうざの皮、なたね油、てんさい 糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、ぶた肉、みそ、白すりご ま	バナナ、おくら、にんじん、なめこ、たま ねぎ、干しぶどう、ねぎ、こまつな、ビー マン、干ししいたけ、ニンニク、しょうが	524 kcal 15.2 g 16.6 g 2.1 g
9 23 木	ごはん ミネストローネスープ 豆腐ナゲット マカロニサラダ じゃが芋とアスパラのソテー	ジャムケーキ クラッカー くだもの 麦茶	茶飯 おにぎり	米、じゃがいも、なたね油、マカロ ニ、おふ、てんさい糖、押麦(七分 つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、とり肉、とうふ、パ ター、ベーコン、きなこ、乾燥 おから	りんごジュース、バナナ、ホールのトマト、 たまねぎ、きゅうり、みかん、キャベツ、 にんじん、りんご、グリーンアスパラガ ス、コーン、ニンニク	500 kcal 15.6 g 20 g 1.5 g
10 24 金	しらすと枝豆のまぜご飯 豚汁 きゅうりのツナサラダ	フルーツポンチ おふのきなこラスク 牛乳	お好み焼き	米、小麦粉、なたね油、てんさい 糖、こんにゃく、押麦、きび(精白 粒)	しらす干し、豆乳、ぶた肉、み そ、ツナ	りんご、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、え だまめ、黄ピーマン、にんじん、切り干し だいこん、カットわかめ	550 kcal 13.2 g 14.4 g 1.8 g
11 25 土	パン キャベタマスープ チリコンカン かぼちゃサラダ	鮭おにぎり ビスケット くだもの 麦茶	市販菓子	健康パン、米、なたね油、小麦粉	ぶた肉、だいず、さけ、ベー コン、みそ、黒いりごま	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、トマト (缶)、ピーマン、キャベツ、焼のり、ニ ンニク	527 kcal 16.8 g 16.2 g 2 g
13 27 月	カレーライス コーンスープ 夏野菜のピクルス	かぼちゃ蒸しパン レーズン くだもの 牛乳	みそ おにぎり	米、じゃがいも、小麦粉、てんさい 糖、なたね油	牛乳、ぶた肉、豆乳	バナナ、たまねぎ、クリームコーン (缶)、きゅうり、にんじん、トマト (缶)、かぼちゃ、赤ピーマン、黄ピーマ ン、ニンニク、しょうが	533 kcal 14.7 g 18.2 g 1.4 g
14 28 火	ごはん モロヘイヤのすまし汁 あじパン粉焼き きゅうりのゆかり和え 人参しりしりー	和風パスタ クラッカー くだもの 麦茶	きなこ トースト	米、マカロニ、なたね油、パン粉、 押麦(七分つき)、きび(精白粒)、 あわもち、てんさい糖	あじ、ベーコン、ツナ、バター	すいか、にんじん、たまねぎ、きゅうり、 こまつな、えのきたけ、モロヘイヤ、グ リーンアスパラガス、切り干しだいこん、 カットわかめ、きざみのり	476 kcal 17.8 g 12.8 g 1.9 g



★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、16時30分までにご連絡ください。

★延長おやつで提供
するお菓子は、生協
やオーガニック
ショップで購入して
います。

★食材の都合により、
献立が変わることが
ございます。

＜今月の果物＞
りんご、みかん、
バナナ、すいか、
メロン、ぶどう

★食材の主な産地
あじー長崎県
鮭ー北海道
かじきー和歌山県
豚肉ー茨城県
鶏肉ー宮崎県
白米ー長野県