

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 月	夏野菜のツナカレー マカロニスープ きゅうりとチーズのサラダ (29日 チリコンカン)	きなこおはぎ せんべい くだもの 麦茶	じゃこ ラスク	米、もち米、マカロニ、なたね油、 てんさい糖、押麦(七分つき)、きび (精白粒)、あわもち	ツナ、チーズ、きなこ、ベーコ ン	たまねぎ、なす、ピーマン、コーン、か ぶ、きゅうり、ニンニク、しょうが	542 kcal 15.7 g 12.1 g 1.6 g
2 16 30 火	ごはん 切干大根のみそ汁 ハンバーグ(30日 しゅうまい) いんげんとコーンのソテー きゅうりのツナサラダ	黒糖みそ蒸しパン 煮豆 くだもの 麦茶	ポテト フライ	米、小麦粉、黒糖、なたね油、パン 粉、てんさい糖、押麦(七分つき)、 きび(精白粒)、あわもち	ぶた肉、とうふ、みそ、油あ げ、金時めめ(乾)、ツナ、ペー コン、バター	たまねぎ、きゅうり、いんげん、ピーマ ン、えのきたけ、切り干しだいこん、カッ トわかめ	494 kcal 17.1 g 17.8 g 1.7 g
3 17 31 水	ゆかりごはん わんたんスープ 鶏の甘酢炒め 春雨サラダ (31日 さわら亀田揚げ)	たまごそうめん 芋けんぴ くだもの 麦茶	きなこ トースト	米、じゃがいも、干しとうめん、な たね油、小麦粉、はるさめ、ワンタ ンの皮	とり肉、ツナ	たまねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、 にんじん、ピーマン、万能ねぎ、カットわ かめ、こんぶ(だし用)	494 kcal 16.6 g 12.3 g 2.4 g
4 18 木	パリパリ春雨丼 豆腐となめこのみそ汁 おくらの梅和え	メープルサンド とうもろこし くだもの 牛乳	おかかチーズ おにぎり	米、食パン、メープルシロップ、 ぎょうざの皮、はるさめ、なたね 油、片栗粉、てんさい糖、ごま油	牛乳、ぶた肉、とうふ、無塩パ ター、みそ、かつお節	たまねぎ、おくら、きゅうり、干しぶど う、にんじん、なめこ、ピーマン、うめほ し、干しいたけ、ニンニク、カットわか め、しょうが	549 kcal 18.4 g 16.9 g 2.0 g
5 19 金	ごはん なすのみそ汁 鮭 玉ねぎソース 土佐炒め こまつな海苔あえ	大学かぼちゃ クラッカー くだもの 牛乳	ゆかり おにぎり	米、糸こんにゃく、なたね油、小麦 粉、メープルシロップ、押麦(七分つ き)、てんさい糖、きび(精白粒)、 あわもち	さけ、みそ、油あげ、かつお 節、黒いりごま	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、なす、に んじん、のり佃煮、きざみのり	502 kcal 17.7 g 15.2 g 1.6 g
6 20 土	マーボー焼きそば わかめスープ 三色ナムル	ごへいもち 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	中華めん(ゆで)、さつまいも、 米、てんさい糖、もち米、なたね 油、ごま油、片栗粉	とうふ、ぶた肉、みそ、白いり ごま	ねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ、きゅ うり、にんじん、干しいたけ、カットわ かめ、しょうが、こんぶ(だし用)	529 kcal 15.9 g 11.5 g 1.9 g
8 22 月	ごはん(納豆) えのきのみそ汁 かぼちゃの焼きコロッケ じゃこサラダ	茶飯おにぎり きなこ棒 くだもの 麦茶	パンケーキ	米、なたね油、てんさい糖、パン 粉、押麦(七分つき)、きび(精白 粒)、あわもち	ぶた肉、なっとう、きなこ、ツ ナ、みそ、しらす干し	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、キャベツ、 こまつな、えのきたけ、きゅうり、しそ、 カットわかめ、こんぶ(だし用)、あおの り	571 kcal 18.5 g 15.8 g 1.8 g
9 23 火	ごはん 高野豆腐のみそ汁 豚肉の生姜焼き ひじき煮 おくらボン酢	ラスク 田作りいりこ くだもの 牛乳	ツナ おにぎり	米、食パン、てんさい糖、しらた き、押麦(七分つき)、なたね油、片 栗粉、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、ぶた肉、みそ、無塩パ ター、高野豆腐、にぼし、白 いりごま	たまねぎ、おくら、キャベツ、ピーマン、 にんじん、きゅうり、ひじき、ニンニク、 しょうが	562 kcal 19.1 g 22.6 g 1.9 g
10 24 水	ふりかけごはん まいたけのすまし汁 あじの梅みそ天 切干大根炒め きゅうりの浅漬け	りんごゼリー 枝豆 くだもの 牛乳	ピザ トースト	米、なたね油、小麦粉、てんさい 糖、押麦(七分つき)、きび(精白 粒)、あわもち	牛乳、あじ、油あげ、みそ、白 すりごま、にぼし粉、かつお節	きゅうり、えだまめ、まいたけ、ねぎ、に んじん、うめぼし、切り干しだいこん、こ まつな、アガー、かぶ(葉)、こんぶ(だ し用)、あおのり	465 kcal 19.3 g 14.5 g 2.1 g
12 26 金	ごはん 冬瓜のみそ汁 厚揚げのそぼろあん かぼちゃ揚げ 小松菜おかか和え	あべかわマカロニ クラッカー くだもの 麦茶	わかめ おにぎり	米、マカロニ、てんさい糖、片栗 粉、なたね油、押麦、きび、あわも ち	厚揚げ、とり肉、みそ、かつお 節、きなこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、冬瓜、か ぼちゃ、小松菜	539 kcal 15.7 g 13.6 g 1.7 g
13 27 土	ごはん 千切り野菜のスープ タンドリーかじき きゅうりピクルス にんじんしりしり	じゃが芋のお好み焼き 揚げマカロニ くだもの 牛乳	シュガー ラスク	米、じゃが芋、片栗粉、マカロニ、 てんさい糖、なたね油、	牛乳、かじき、ベーコン、ヨー グルト、ツナ、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅう り、赤パプリカ、黄パプリカ	480 kcal 18.5 g 17.6 g 1.4 g
13 27 土	冷やしきつねうどん かぼちゃの甘煮 フルーツヨーグルト	鮭わかめおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	うどん、さつまいも、米、てんさい 糖、なたね油、ごま油	ヨーグルト、さけ、油あげ、白 すりごま	かぼちゃ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だ し用)、〇あおのり	476 kcal 10.1 g 6.5 g 1.6 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。

★土曜日の延長補食は生協やオーガニックショップで購入した市販菓子を提供します。

★献立表を確認の上、食べたことがない食材はご家庭で複数回食べてください。

●今月の果物●
夏みかん、バナナ
すいか、メロン、梨
ぶどう、ブルーベリー

●食材の主な産地●
あじ—長崎県
鮭—北海道
かじき—和歌山県
豚肉—茨城県
鶏肉—宮崎県
米—長野県

★8/5(金)おやつは、餃子の皮を使った「夏野菜ピザ」です。
はと組は、自分のピザのトッピングをする予定です。