

日/曜	おひる	おやつ	延長補食	材料名(食食・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 金	ごはん ぶりかけ 鶏のから揚げ きゅうりのさっぱりサラダ きゃべつのみそ汁	きなこおはぎ せんべい くだもの 麦茶	おにぎり	米、なたね油、三温糖、片栗粉、押麦、きび、あわもち	鶏もも、きなこ、にほし粉、米みそ、白すりごま	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ニンニク、しょうが、あおのり	572 kcal 20 g 16 g 1.7 g
2 16 30 土	冷やしきつねうどん かぼちゃの煮物 フルーツ豆乳ヨーグルト	鮭わかめおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、米、ごま油、三温糖	豆乳ヨーグルト、油あげ、さけ、白すりごま	かぼちゃ、バナナ、みかん、みかん缶、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、あおのり	503 kcal 21.7 g 11.2 g 1.7 g
4 18 月	ごはん ぶたのしょうが焼き ひじき煮 トマト 高野豆腐のみそ汁	ココアケーキ クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、黒糖、しらたき、押し麦、きび、あわもち、三温糖、なたね油	牛乳、ぶた小間、米みそ、にほし粉、高野豆腐	メロン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、こまつな、えのきだけ、ひじき、ニンニク、しょうが、トマト	600 kcal 19.9 g 21.3 g 1.7 g
5 19 火	ごはん おふのすまし汁 さわら西京焼き かぼちゃ揚げ 小松菜おかか和え	メープルサンド ポップコーン くだもの 牛乳	クラッカーサンド	米、食パン、メープルシロップ、ポップコーン、なたね油、焼ふ、押麦、なたね油、きび、あわもち	牛乳、さわら、米みそ、かつお節	バナナ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、ねぎ、えのきだけ、しょうが、カットわかめ、こんぶ(だし用)	561 kcal 21 g 17.7 g 1.8 g
6 20 水	ゆかりごはん 鶏肉の甘酢炒め きゃべつのごま和え ワンタンスープ	そうめん 田作り風いりこ くだもの 麦茶	おにぎり	そうめん、米、ワンタンの皮、片栗粉、小麦粉、なたね油、押麦、ごま油、三温糖、きび、あわもち、白ねりごま	若鶏もも、ツナ缶、煮干し、白いりごま、白すりごま	たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	506 kcal 17.8 g 16 g 1.7 g
7 21 水	ごはん 切干大根のみそ汁 ハンバーグ いんげんとコーン炒め きゅうりのツナサラダ	マカロニきなこ 煮豆 くだもの 麦茶	トースト	米、マカロニ、パン粉、三温糖、なたね油、押麦、きび、あわもち	ぶたひき肉、木綿豆腐、油あげ、ベーコン、きなこ、米みそ、にほし粉、金時めめ、ツナ缶	すいか、いんげん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、えのきだけ、コーン、切り干しだいごん、カットわかめ	546 kcal 24.5 g 16.6 g 1.7 g
8 22 金	ごはん なすのみそ汁 鮭玉ねぎソース 土佐炒め 小松菜海苔和え	大学かぼちゃ クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり	米、糸こんにゃく、小麦粉、なたね油、メープルシロップ、押麦、三温糖、きび、あわもち	牛乳、さけ、油あげ、米みそ、にほし粉、かつお節、いりごま	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、こまつな、もやし、なす、にんじん、のり佃煮、きざみのり	544 kcal 24.4 g 17.4 g 1.8 g
9 23 土	マーボー焼きそば 三色ナムル わかめスープ	ごへいもち 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	中華めん、さつまいも、米、サラダ油、ごま油、なたね油、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、ぶたひき肉、米みそ、白いりごま	バナナ、ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、だけこのこ、きゅうり、カットわかめ、しょうが、こんぶ(だし用)	554 kcal 17.2 g 13.7 g 1.7 g
25 月	ごはん ぶりかけ あじの梅みそ天 切干だいごん炒め まいたけのすまし汁	りんごゼリー とうもろこし くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、なたね油、押麦、三温糖、きび、あわもち	牛乳、あじ、油あげ、米みそ、白すりごま、にほし粉、かつお節	とうもろこし、みかん、りんごジュース(果汁100%)、ねぎ、にんじん、まいたけ、こまつな、切り干しだいごん、うめぼし、かんてん粉、こんぶ、あおのり	502 kcal 21.0 g 19.0 g 1.7 g
12 26 火	納豆ひき肉丼 おくらの梅和え 豆腐となめこのみそ汁	ごまラスク レーズン くだもの 牛乳	クラッカーサンド	米、食パン、三温糖、なたね油	牛乳、ぶたひき肉、なっとう、木綿豆腐、米みそ、白すりごま、にほし粉、かつお節	メロン、たまねぎ、おくら、きゅうり、干しぶどう、なめこ、だけこのこ、うめぼし、カットわかめ	542 kcal 22.8 g 15.9 g 1.8 g
13 27 水	ごはん かぼちゃの焼きコロッケ コールスローサラダ えのきのみそ汁	中華菜飯おにぎり 枝豆 くだもの 麦茶	おにぎり	米、パン粉、なたね油、押麦、ごま油、きび、あわもち	ぶたひき肉、米みそ、にほし粉	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、えだまめ、にんじん、えのきだけ、カットわかめ	566 kcal 19.5 g 15.7 g 1.8 g
14 28 木	ごはん 照り焼きチキン にんじんしりしり 千切り野菜のスープ	じゃがいものお好み焼き 揚げマカロニ くだもの 牛乳	ラスク	米、じゃがいも、片栗粉、マカロニ、なたね油、押麦、きび、あわもち、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ぶたひき肉、ベーコン、ツナ缶、かつお節	みかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ニンニク、しょうが、こんぶ(だし用)、あおのり	525 kcal 20.9 g 23.8 g 1.6 g
15 29 金	夏野菜のツナカレー きゅうりのさっぱりサラダ マカロニのスープ	きなこおはぎ せんべい くだもの 麦茶	おにぎり	米、もち米、小麦粉、マカロニ、三温糖、なたね油、押麦、きび、あわもち	ツナ缶、ベーコン、きなこ	メロン、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ピーマン、なす、かぶ、ホールトマト缶、ニンニク、しょうが、こんぶ(だし用)	589 kcal 17 g 14.4 g 1.7 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、17時00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。

★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

＜食材の主な産地＞
あじ—長崎県
鮭—北海道
さわら—福岡県
豚肉—茨城県
鶏肉—宮崎県
米—長野県