



園長	副園長	栄養士

※8月はお盆の関係で、おにぎりの日とお弁当の日が続きます。忘れずにご準備ください。

日付	行事	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (%)は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	
				熱と力になるもの (黄色)	体をつくるもの (赤色)	体の調子を整える (緑色)	調味料			
3月		麦御飯 わかめスープ 鶏肉のパン粉焼き ラタトゥイユ すいか	466.9(340.4) 18.2(13.1) 11.1(7.8) 1.6(1.3)	米、パン粉、マヨネーズ、 オリーブ油、油、押麦	◎牛乳、鶏むね肉、ベー コン、ヨーグルト(無糖)	すいか、たまねぎ、かぼ ちや、にんじん、トマト ペースト、ズッキーニ、赤 ピーマン、カットわかめ、 ◎野菜ジュース、にんにく	ワイン(白)、食塩、コン ソメ、こしょう	野菜ジュース	フルーチェ	
4火		御飯 もやしみそ汁 赤魚の磯部揚げ カラフル納豆	581.9(475.2) 23.2(20.8) 17.1(17.2) 1.3(1.5)	米、〇片栗粉、〇小麦 粉、小麦粉、油、〇油	〇牛乳、あかうお、挽き わり納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、卵、油揚げ、〇 粉チーズ、〇黒ごま、◎ チーズ	もやし、にんじん、オク ラ、〇ほうれんそう、〇 マ、コーン缶、焼きの り、あおのり	かつお・昆布だし汁、め んつゆ・ストレート、〇食 塩	チーズ	さくさく野菜 クラッカー 牛乳	
5水	すいか割り	ソース焼きそば 春巻き きゅうりの中華漬け ブルーベリーヨーグルト	537.9(392.1) 17.1(12.2) 18.6(13.1) 3.3(2.3)	焼きそばめん、〇米、油、 ごま油、三温糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉 (ばら)、かまぼこ、〇チ ーズ、〇かつお節	◎すいか、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、ミニマ ト、ブルーベリージャム、 にんじん、ピーマン、〇焼 きのり、あおのり	ウスターソース、酢、〇 しょうゆ、しょうゆ、食塩	すいか	チーズおほか おにぎり ほうじ茶	
6木	スイセンジャー	御飯 玉ねぎみそ汁 キスとさつまいもの天ぷら ゆで鶏とオクラのごまマヨネーズ和え パン缶	587.2(488.3) 23.7(18.5) 15.6(12.4) 2.4(1.7)	米、〇小麦粉、さつまい も、小麦粉、〇砂糖、油、 〇油、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、きす、鶏むね 肉、〇調整豆乳、米みそ (淡色辛みそ)、〇だし 水、水餃子、卵、油揚げ、 すりごま	たまねぎ、パイン缶、に んじん、オクラ、ピーマ ン	煮干だし汁、しょうゆ、 食塩	せんべい	豆乳蒸しパン 牛乳	
7金	移動図書	麦御飯 かき玉汁 冷しゃぶ かぼちゃのサラダ ゴールドキウイ	608.4(508.6) 22.9(18.3) 21.9(18.2) 2.0(1.6)	米、マヨネーズ、片栗粉、 押麦	〇牛乳、豚肉(肩ロ ース)、ハム、卵、ヨーグル ト(無糖)	かぼちゃ、キウイフル ーツ、きゅうり、トマト、たま ねぎ、えのきたけ、にんじ ん、コーン缶、ねぎ、カッ トわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、 食塩	クラッカー	菓子 牛乳	
10月		麦御飯 豆腐わかめみそ汁 鮭の塩麹焼き とうがんのそぼろあんかけ 手作りプリン	589.1(463.3) 26.3(18.7) 15.0(10.8) 2.1(1.5)	米、〇ロールパン、〇グラ ニュー糖、〇油、砂糖、 油、片栗粉、押麦	〇牛乳、さけ、木綿豆 腐、鶏むね肉、米みそ(甘 みそ)、いわし(煮干し)	とうがん、ねぎ、にんじ ん、いんげん、カットわか め、◎りんご濃縮果汁	しょうゆ、食塩	リンゴジュース	あげぱん 牛乳	
11火	避難訓練	おにぎりの日	112.0(112.8) 1.6(1.5) 6.8(4.8) 0.1(0.1)			◎ラクトアイス			バナナ	アイス
12水		お弁当の日	158.7(167.0) 6.4(5.6) 3.7(2.7) 0.3(0.5)						せんべい	菓子 ジョア
13木		お弁当の日	116.8(124.4) 5.3(4.8) 0.7(1.5) 0.2(0.4)						クラッカー	菓子 ジョア
14金		お弁当の日	53.6(80.2) 3.4(3.4) 0.2(1.1) 0.2(0.3)			◎ヨーグルト(加糖)			ビスケット	ソファール
17月		麦御飯 ミネストローネスープ 大豆のハンバーグ 温野菜 オレンジ	617.6(491.0) 22.2(19.1) 16.3(15.3) 2.5(2.2)	米、〇ロールパン、じゃが いも、マカロニス/パゲ ティ、パン粉、油、オ リーブ油、砂糖、押麦	〇牛乳、豚ひき肉、だい ず水煮缶詰、牛乳、ひよ こまめ(ゆで)、卵、◎ チーズ	たまねぎ、オレンジ、にん じん、かぼちゃ、ホール トマト缶詰、いんげん、〇 いちごジャム、にんにく	ケチャップ、ウスター ソース、みりん、食塩、 コンソメ、こしょう	チーズ	ジャムサンド 牛乳	
18火		御飯 じゃがいもみそ汁 かじきの南蛮漬け かぼちゃの甘煮	547.5(420.5) 20.5(15.2) 14.2(10.0) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、〇ホット ケーキ粉、〇黒砂糖、 油、片栗粉、砂糖、〇油	〇牛乳、かじき、〇卵、 おから、米みそ(淡色辛 みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、黄 ピーマン、にんじん、し ょうが	しょうゆ、酢	せんべい	おから蒸し パン 牛乳	
19水		タコライス(雑穀米) わかめスープ コールスローサラダ 手作りゼリー	572.3(403.6) 17.3(12.1) 11.6(8.2) 2.0(1.4)	米、〇白玉粉、油、押麦、 砂糖	木綿豆腐、〇ゆであずき 豆、豚ひき肉、鶏むね 肉、とろけるチーズ、ハム	たまねぎ、きゅうり、キャ ベツ、レタス、コーン缶、 ヤングコーン、にんじん、 ねぎ、しいたけ、干しぶ どう、にんにく、カットわか め	ケチャップ、酢、ナツメ グ、食塩、中濃ソース、 中華だし、コンソメ、こしょう	ビスケット	白玉ぜんざい ほうじ茶	
20木		御飯 春雨スープ チンジャオロウスー えびしゅうまい、 きゅうりの昆布あえ	595.8(446.2) 19.9(14.1) 22.0(15.2) 2.2(1.5)	米、〇小麦粉、〇砂糖、 はるさめ、油、片栗粉、砂 糖	〇牛乳、豚肉(もも)、〇 無塩バター、ハム、ごま 油	ピーマン、にんじん、き ゅうり、黄ピーマン、たけ のこ、コーン缶、〇いち ごジャム、塩こんぶ、カッ トわかめ、◎バナナ	中華スープ、酒、しょう ゆ、オイスターソース、 食塩、中華だし、コン ソメ	バナナ	いちごミルク チョコチップ クッキー 牛乳	
21金		麦御飯 大根みそ汁 ホッケ焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 オレンジ	388.8(296.0) 16.4(12.2) 9.1(6.4) 3.1(2.8)	米、じゃがいも、油、砂 糖、押麦	ほっけ(開き干し)、ちく わ、だいず水煮缶詰、米 みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ	オレンジ、ネーブル、〇も も缶、たいこん、たまね ぎ、にんじん、さやえんどう 、ひじき、カットわかめ、 ◎野菜ジュース	煮干だし汁、かつお・昆 布だし汁、しょうゆ、食 塩、みりん	野菜ジュース	冷凍フルーツ & せんべい	
24月		麦御飯 カレースープ チキンマリネのソテー スパゲティのサラダ	549.5(455.5) 17.7(14.1) 17.3(13.6) 1.5(1.3)	米、〇小麦粉、サラダ用 スパゲティ、〇砂糖、マ ヨネーズ、オリーブ油、押 麦	〇牛乳、鶏もも肉、〇ヨ ーグルト(無糖)、ハム、〇無 塩バター、コーン、ベー コン、無塩バター	きゅうり、にんじん、オク ラ、〇いちごジャム、ヤン グコーン	ワインビネガー、しょう ゆ、コンソメ、食塩、カ レー粉、こしょう、おろし にんにく	クラッカー	スコーン 牛乳	
25火		御飯 かぼちゃのみそ汁 鮭のムニエルプロバンス風 じゃがベーコンのチーズ焼き 手作りゼリー	601.3(429.4) 20.4(14.6) 12.1(8.4) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、〇白玉 粉、〇砂糖、油、片栗粉	さけ、〇絹ごし豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、ベー コン、とろけるチーズ、油 揚げ、いわし(煮干し)	かぼちゃ、〇もも缶、〇み りん缶、ホールトマト缶 詰、〇バナナ、〇パイ ナップル、たまねぎ、ね ぎ、パセリ、にんにく、◎ 野菜ジュース	食塩、コンソメ	野菜ジュース	フルーツ 豆腐白玉 ほうじ茶	
26水		冷やし中華 魚肉ソーセージ磯辺揚げ バナナ	550.9(436.5) 20.7(17.9) 12.6(12.7) 3.5(2.9)	生中華めん、〇米、油、 小麦粉、砂糖、ごま油、〇 砂糖	魚肉ソーセージ、卵、ハ ム、〇しらす干し、◎チ ーズ	バナナ、トマト、きゅうり、 〇えだまめ(冷凍)、カッ トわかめ、あおのり	かつおだし汁、酢、し ょうゆ、みりん、〇しょう ゆ、〇みりん、〇酒、〇 食塩	チーズ	枝豆とじゃこの おにぎり ほうじ茶	
27木		御飯 中華スープ カレー麻婆 いんげんのおほかあえ ミニトマト	567.4(433.0) 22.6(16.3) 18.0(12.7) 2.3(1.7)	米、〇食パン、〇グラ ニュー糖、片栗粉、油	〇牛乳、木綿豆腐、〇 卵、豚ひき肉、〇無 塩バター、かつお節	クリームコーン缶、いんげ ん、ミニトマト、もやし、 コーン缶、ねぎ、にんじ ん、たけのこ、あさつき、 ◎バナナ	中華スープ、しょうゆ、 食塩、〇食塩、カレー 粉、〇シナモン	バナナ	塩フレン トースト 牛乳	
28金		麦御飯 じゃがいもみそ汁 鶏肉の磯辺ピカタ 春雨サラダ ゴールドキウイ	452.9(326.3) 20.9(14.8) 8.0(5.7) 2.3(1.6)	米、じゃがいも、はるさ め、小麦粉、砂糖、油、ご ま油、押麦	鶏むね肉、卵、卵(原産 地不明)、ハム、米みそ(淡色 辛みそ)、すりごま	◎パイン缶、キウイフ ルーツ、もやし、たまね ぎ、きゅうり、焼きのり、 カットわかめ	煮干だし汁、酢、し ょうゆ、食塩、こしょう	ビスケット	パイン シャーベット	
31月		麦御飯 赤魚の煮付け 野菜の肉みそかけ きゅうりの昆布あえ パン缶	496.0(367.7) 21.6(16.2) 9.8(8.2) 2.4(1.7)	米、三温糖、油、押麦	あかうお、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、鶏 むね肉、いわし(煮干し)	◎ようろこし、パイン 缶、かぼちゃ、パイナッ プル濃縮果汁、なす、き ゅうり、たまねぎ、赤ピー マン、黄ピーマン、ねぎ、 しょうが、塩こんぶ、カッ トわかめ	みりん、しょうゆ、〇食 塩、食塩	せんべい	とうもろこ し ほうじ茶	
※保育料は期日内に納入しましょう。				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g	
※給食用のはし は毎日持ってきてください。				月平均 未満児 以上児	421 500	15.7 20.4	11.5 15.3	147 230	1.5 2.2	1.7 2.0

※食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



は幼児組、完全給食の日です。