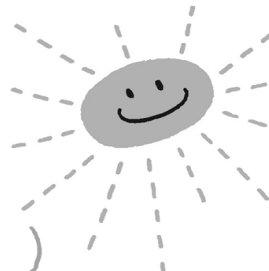


| 日付     | メニュー                                              | 材料                                                                                                                                                    | おやつ                                                                    | 栄養価                                                      |
|--------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1 (土)  | 豚丼<br>味噌汁<br>バナナ                                  | 米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉<br>だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>バナナ                                                                                  | 牛乳<br><br>おやつ(菓子)                                                      | エネルギー 371 kcal<br>たんぱく質 12 g<br>脂 質 11 g<br>カルシウム 210 mg |
| 3 (月)  | ご飯<br>カップ納豆<br>茄子のそぼろ煮<br>味噌汁<br>すいか              | 米<br>納豆、しょうゆ<br>豚ひき肉、なす、ピーマン、しょうゆ、酒、片栗粉<br>じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>すいか                                                                     | 牛乳<br><br>スパゲッティトマトソース<br><small>スパゲティ、にんじん、たまねぎ、なたね油、バター、にんにく</small> | エネルギー 265 kcal<br>たんぱく質 17 g<br>脂 質 9 g<br>カルシウム 220 mg  |
| 4 (火)  | ご飯<br>鰻の西京焼き<br>小松菜の五目和え<br>清 汁<br>グレープフルーツ       | 米<br>たら、減塩みそ、三温糖、酒、本みりん、なたね油<br>こまつな、にんじん、しめじ、しらたき、油揚げ、ごま、酒、本みりん、しょうゆ、三温糖<br>たまねぎ、えのきたけ、焼ふ、昆布だし汁、食塩<br>グレープフルーツ                                       | 牛乳<br><br>おやつ(菓子)                                                      | エネルギー 244 kcal<br>たんぱく質 15 g<br>脂 質 10 g<br>カルシウム 234 mg |
| 5 (水)  | ふりかけご飯(のりたま)<br>鶏肉の五目煮<br>もやしの和え物<br>味噌汁<br>オレンジ  | 米、のりたまふりかけ<br>鶏もも肉、にんじん、干しいたけ、板こんにゃく、だいこん、いんげん、本みりん、酒、しょうゆ<br>緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ<br>木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>オレンジ                                 | 牛乳<br><br>おやつ(菓子)                                                      | エネルギー 378 kcal<br>たんぱく質 18 g<br>脂 質 19 g<br>カルシウム 251 mg |
| 6 (木)  | ご飯<br>夏野菜カレー<br>アスパラのごま和え<br>麦茶<br>バナナ            | 米<br>豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、黄ピーマン、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、(米)お米で作ったカレールー、(以)ハウスパーモントカレー<br>グリーンアスパラガス、にんじん、ごま、しょうゆ<br>麦茶<br>バナナ                           | ブルーチェ(いちご)<br>牛乳、ブルーチェ イチゴ                                             | エネルギー 335 kcal<br>たんぱく質 10 g<br>脂 質 18 g<br>カルシウム 161 mg |
| 7 (金)  | ご飯<br>ぶりの揚げ漬<br>ひじきの煮物<br>味噌汁<br>キウイフルーツ          | 米<br>ぶり、しょうが、にんにく、ねぎ、片栗粉、なたね油、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま<br>ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん<br>キャベツ、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>キウイフルーツ                 | 牛乳<br><br>おやつ(菓子)                                                      | エネルギー 451 kcal<br>たんぱく質 19 g<br>脂 質 25 g<br>カルシウム 242 mg |
| 8 (土)  | 五目うどん<br>オレンジ                                     | 干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ<br>オレンジ                                                                                                                | 牛乳<br><br>おやつ(菓子)                                                      | エネルギー 313 kcal<br>たんぱく質 18 g<br>脂 質 16 g<br>カルシウム 251 mg |
| 10 (月) | ご飯<br>野菜コロッケ<br>若布の酢の物<br>味噌汁<br>バナナ              | 米<br>野菜コロッケ、中濃ソース<br>生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ<br>たまねぎ、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>バナナ                                                                     | 牛乳<br><br>おやつ(菓子)                                                      | エネルギー 361 kcal<br>たんぱく質 11 g<br>脂 質 15 g<br>カルシウム 223 mg |
| 11 (火) | 山の日                                               |                                                                                                                                                       |                                                                        |                                                          |
| 12 (水) | ふりかけご飯(本かつお)<br>和風ミートローフ<br>小松菜の磯和え<br>味噌汁<br>すいか | 米、本かつおふりかけ<br>鶏ひき肉、ねぎ、ピーマン、にんじん、減塩みそ、片栗粉、三温糖、しょうゆ<br>こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ<br>じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>すいか                                       | 牛乳<br><br>マカロニきなこ<br><small>マカロニ、きな粉、砂糖、なたね油、食塩</small>                | エネルギー 338 kcal<br>たんぱく質 19 g<br>脂 質 13 g<br>カルシウム 304 mg |
| 13 (木) | お弁当の日                                             |                                                                                                                                                       |                                                                        |                                                          |
| 14 (金) | お弁当の日                                             |                                                                                                                                                       |                                                                        |                                                          |
| 15 (土) | お弁当の日                                             |                                                                                                                                                       |                                                                        |                                                          |
| 17 (月) | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>かぼちゃサラダ<br>味噌汁<br>みかん缶           | 米<br>豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、本みりん<br>かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ<br>キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>みかん缶                                                    | 牛乳<br><br>おやつ(菓子)                                                      | エネルギー 323 kcal<br>たんぱく質 15 g<br>脂 質 17 g<br>カルシウム 215 mg |
| 18 (火) | ご飯<br>煮 魚<br>ブロッコリーのおひたし<br>味噌汁<br>キウイフルーツ        | 米<br>あかうお、中ざら糖、しょうゆ<br>ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ<br>緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>キウイフルーツ                                                                   | 牛乳<br><br>ジャムサンド<br><small>サンドイッチパン、いちごジャム</small>                     | エネルギー 295 kcal<br>たんぱく質 19 g<br>脂 質 9 g<br>カルシウム 237 mg  |
| 19 (水) | ご飯<br>麻婆豆腐風<br>春雨サラダ<br>中華スープ<br>グレープフルーツ         | 米<br>木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉<br>はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油<br>たまねぎ、えのきたけ、五色麴、中華味の素、食塩<br>グレープフルーツ | 牛乳<br><br>おやつ(菓子)                                                      | エネルギー 336 kcal<br>たんぱく質 18 g<br>脂 質 17 g<br>カルシウム 309 mg |

| 日付     | メニュー                                                  | 材料                                                                                                                               | おやつ                                                     | 栄養価                                                      |
|--------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 20 (木) | ご飯<br>五目納豆<br>のっぺい汁<br>バナナ                            | 米<br>納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ<br>鶏もも肉、つきこん、じゃがいも、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、しょうゆ、酒、片栗粉<br>バナナ                                      | 牛乳<br>おやつ(菓子)                                           | エネルギー 17 kcal<br>たんぱく質 11 g<br>脂 質 203 g<br>カルシウム 310 mg |
| 21 (金) | ご飯<br>かじきの香り焼き<br>切干大根煮<br>味噌汁<br>すいか                 | 米<br>かじき、しょうが、にんにく、しょうゆ、本みりん、片栗粉、なたね油<br>切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん<br>キャベツ、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>すいか      | ヨーグルト和え(フルーツ)<br>白桃缶、みかん缶、バナナ、無糖ヨーグルト                   | エネルギー 294 kcal<br>たんぱく質 17 g<br>脂 質 11 g<br>カルシウム 203 mg |
| 22 (土) | ひじきご飯<br>味噌汁<br>オレンジ                                  | 米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩<br>じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>オレンジ                                                    | 牛乳<br>おやつ(菓子)                                           | エネルギー 322 kcal<br>たんぱく質 12 g<br>脂 質 11 g<br>カルシウム 224 mg |
| 24 (月) | ご飯<br>豚肉とピーマンの炒め物<br>もやしの和え物<br>中華スープ<br>バナナ          | 米<br>豚肉(ロース)、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ピーマン、本みりん、しょうが、しょうゆ、片栗粉、食塩、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒<br>緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ<br>たまねぎ、ほうれんそう、はるさめ、中華味の素、食塩<br>バナナ | 牛乳<br>おやつ(菓子)                                           | エネルギー 382 kcal<br>たんぱく質 17 g<br>脂 質 21 g<br>カルシウム 201 mg |
| 25 (火) | 三色丼<br>若布の酢の物<br>味噌汁<br>グレープフルーツ                      | 米、鶏ひき肉、卵(錦糸卵)、ほうれんそう、酒、しょうゆ、三温糖<br>生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>グレープフルーツ                         | 麦茶<br>カルピスゼリー<br>アガー、砂糖、カルピス<br>せんべい                    | エネルギー 331 kcal<br>たんぱく質 12 g<br>脂 質 5 g<br>カルシウム 91 mg   |
| 26 (水) | ゆかりご飯<br>鮭のムニエル<br>アスパラサラダ<br>野菜スープ<br>キウイフルーツ        | 米、しそふりかけ<br>さけ、小麦粉、バター、パセリ粉<br>グリーンアスパラガス、にんじん、卵(錦糸卵)、マヨドレ<br>緑豆もやし、たまねぎ、コンソメ、食塩<br>キウイフルーツ                                      | 牛乳<br>おやつ(菓子)                                           | エネルギー 276 kcal<br>たんぱく質 16 g<br>脂 質 15 g<br>カルシウム 187 mg |
| 27 (木) | ご飯<br>鶏のから揚げ<br>小松菜のナムル<br>味噌汁<br>すいか                 | 米<br>鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、卵、片栗粉、油<br>こまつな、にんじん、緑豆もやし、しょうゆ、ごま油、ごま<br>だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>すいか                                   | 牛乳<br>おやつ(菓子)                                           | エネルギー 292 kcal<br>たんぱく質 17 g<br>脂 質 15 g<br>カルシウム 271 mg |
| 28 (金) | ご飯<br>鯖の味噌煮<br>ほうれん草の磯和え<br>清 汁<br>オレンジ               | 米<br>さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく<br>緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ<br>木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩<br>オレンジ                                  | 牛乳<br>おから蒸しパン<br>おから、黒砂糖、卵、なたね油、牛乳<br>ホットケーキ粉、ベーキングパウダー | エネルギー 329 kcal<br>たんぱく質 19 g<br>脂 質 17 g<br>カルシウム 246 mg |
| 29 (土) | スパゲッティマトソース<br>野菜スープ<br>バナナ                           | スパゲティ、にんじん、たまねぎ、なたね油、バター、にんにく、ホールトマト缶詰、ツナ油漬缶、しめじ、ケチャップ、粉チーズ、食塩<br>キャベツ、たまねぎ、コンソメ、食塩<br>バナナ                                       | 牛乳<br>おやつ(菓子)                                           | エネルギー 369 kcal<br>たんぱく質 14 g<br>脂 質 13 g<br>カルシウム 196 mg |
| 31 (月) | ふりかけご飯(のりたま)<br>松風焼き<br>小松菜と竹輪のお浸し<br>味噌汁<br>グレープフルーツ | 米、のりたまふりかけ<br>鶏ひき肉、ねぎ、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、三温糖、減塩みそ、ごま、なたね油<br>こまつな、にんじん、ちくわ、花かつお、しょうゆ<br>緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>グレープフルーツ          | 牛乳<br>おやつ(菓子)                                           | エネルギー 291 kcal<br>たんぱく質 18 g<br>脂 質 15 g<br>カルシウム 314 mg |

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。  
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。



## 夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。



### 麦 茶



ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

### 牛乳・ジュース



カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

### スポーツ飲料



ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。

### 経口補水液



大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質（イオン）濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。



# 離乳食献立表



認定こども園桜保育園

| 日       | 献立                                        | 材料名                                                                           |
|---------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>土  | おかゆ,豚肉と玉ねぎの煮物,味噌汁(大根人参),バナナ               | 米、／豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／だいこん、にんじん、減塩みそ、／バナナ、                                |
| 3<br>月  | おかゆ,ひきわり納豆,だいこんのそぼろ煮,味噌汁(じゃが芋),すいか        | 米、／ひきわり納豆、しょうゆ、／豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、減塩みそ、／すいか、         |
| 4<br>火  | おかゆ,鱈の味噌煮,小松菜の煮物,清汁(玉葱),グレープフルーツ          | 米、／たら、減塩みそ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、食塩、／グレープフルーツ、                           |
| 5<br>水  | おかゆ,鶏肉と大根の煮物,ブロッコリーの和え物,味噌汁(豆腐),オレンジ      | 米、／鶏肉、にんじん、だいこん、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、こまつな、減塩みそ、／オレンジ、                 |
| 6<br>木  | おかゆ,肉じゃが,キャベツの煮びたし,味噌汁,バナナ                | 米、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、減塩みそ、／バナナ、              |
| 7<br>金  | おかゆ,鮭の煮魚,小松菜のおひたし,味噌汁(キャベツ・もやし),キウイフルーツ   | 米、／さけ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、減塩みそ、／キウイフルーツ、                          |
| 8<br>土  | 煮込みうどん,オレンジ                               | 干しうどん、鶏ひき肉、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／オレンジ、                                            |
| 10<br>月 | おかゆ,鶏肉とじゃがいもの煮物,ブロッコリーの和え物,味噌汁(もやし玉葱),バナナ | 米、／鶏肉、じゃがいも、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、食塩、／たまねぎ、ほうれんそう、減塩みそ、／バナナ、                 |
| 11<br>火 | 山の日                                       |                                                                               |
| 12<br>水 | おかゆ,鶏だんご,小松菜の煮びたし,味噌汁(じゃが芋),すいか           | 米、／鶏ひき肉、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／すいか、         |
| 13<br>木 | おかゆ,豚肉と玉ねぎの煮物,味噌汁(大根人参)                   | 米、／豚肉、キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、／だいこん、にんじん、減塩みそ、                                     |
| 14<br>金 | おかゆ,鱈と野菜の煮物,味噌汁(大根人参)                     | 米、／たら、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／たまねぎ、にんじん、減塩みそ、                                   |
| 15<br>土 | 肉うどん                                      | 干しうどん、豚肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、                                                      |
| 17<br>月 | おかゆ,豚肉の煮物,かぼちゃサラダ,味噌汁(キャベツ玉葱),みかん缶        | 米、／豚肉、しょうゆ、片栗粉、／かぼちゃ、にんじん、食塩、／キャベツ、たまねぎ、減塩みそ、／みかん缶、                           |
| 18<br>火 | おかゆ,煮魚,ブロッコリーのおひたし,味噌汁(もやし玉葱),キウイフルーツ     | 米、／たら、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、減塩みそ、／キウイフルーツ、                        |
| 19<br>水 | おかゆ,豆腐のふんわり煮,キャベツ煮,野菜スープ,グレープフルーツ         | 米、／木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／こまつな、たまねぎ、食塩、／グレープフルーツ、           |
| 20<br>木 | おかゆ,二色納豆,しょうゆ汁,バナナ                        | 米、／ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏もも肉、木綿豆腐、だいこん、にんじん、しょうゆ、／バナナ、                    |
| 21<br>金 | おかゆ,鮭の焼き魚,小松菜の煮物,味噌汁,すいか                  | 米、／さけ、食塩、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、減塩みそ、／すいか、                                |
| 22<br>土 | おかゆ,そぼろ煮,味噌汁(じゃが芋),オレンジ                   | 米、／豚ひき肉、ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／じゃがいも、たまねぎ、減塩みそ、／オレンジ、                          |
| 24<br>月 | おかゆ,豚肉とキャベツの煮物,かぼちゃの煮物,野菜スープ,バナナ          | 米、／豚肉、キャベツ、しょうゆ、片栗粉、／かぼちゃ、ほうれんそう、しょうゆ、／たまねぎ、ほうれんそう、食塩、／バナナ、                   |
| 25<br>火 | あんかけ丼,ブロッコリーのおひたし,味噌汁(キャベツ玉葱),グレープフルーツ    | 米、鶏ひき肉、ほうれんそう、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、減塩みそ、／グレープフルーツ、 |
| 26<br>水 | おかゆ,鮭の味噌煮,キャベツのサラダ,野菜スープ,キウイフルーツ          | 米、／さけ、減塩みそ、／キャベツ、にんじん、食塩、／こまつな、たまねぎ、食塩、／キウイフルーツ、                              |
| 27<br>木 | おかゆ,鶏肉の煮物,小松菜の煮びたし,味噌汁(大根人参),すいか          | 米、／鶏肉、しょうゆ、片栗粉、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、減塩みそ、／すいか、                          |
| 28<br>金 | おかゆ,鱈の味噌煮,ほうれん草のおひたし,清汁(豆腐),オレンジ          | 米、／たら、減塩みそ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、キャベツ、食塩、／オレンジ、                             |
| 29<br>土 | スープスパゲッティ,バナナ                             | スパゲティ、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、／バナナ、                                          |
| 31<br>月 | おかゆ,つくね煮,小松菜の煮物,味噌汁(もやし玉葱),グレープフルーツ       | 米、／鶏ひき肉、たまねぎ、減塩みそ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、減塩みそ、／グレープフルーツ、                  |

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。