



献立表



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				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	水	ごはん 麻婆豆腐 粉ふきいも みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、もち米、ごま油、はるさめ、焼酎、片栗粉、てんさい含蜜糖	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(肩)、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、さくらえび	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、しょうが、刻みごんぶ、干しいたけ、あおのり	おこめせんべい にぼし
2	木	納豆黒米入りごはん 車麩のカツ ボン酢和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、焼酎(車ふ)、じゃがいも、揚げ油、パン粉、中力粉、黒米	納豆、さば(味噌煮缶)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、コーン缶、まいたけ、切り干しだいごん、いんげん、ねぎ、しょうが、あおさ、にんにく	おこめせんべい にぼし
3	金	ごはん ◎ピーマンの肉詰め ごま酢和え みそ汁	◎シーチキンごはん にぼし	七分つき米、米、てんさい含蜜糖、油、塩麴	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、豆みそ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいごん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ごぼう、ごま、いんげん、生わかめ、しょうが	おこめせんべい にぼし
4	土	うどん ツナ和え	大葉みそおにぎり にぼし	ゆでうどん、米、ごま油、てんさい含蜜糖	鶏もも肉、油揚げ、にぼし、ツナ油漬缶、豆みそ	たまねぎ、トマト、きゅうり、フロッコリー、にんじん、ズッキーニ、まいたけ、しそ、コーン缶、生わかめ、ごま	おこめせんべい にぼし
6	月	納豆ごはん 肉じゃが 梅かつお和え みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、油、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(もも)、油揚げ、豆みそ、豚ひき肉、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、なす、まいたけ、オクラ、しいたけ、切り干しだいごん、うめ干し、ごま、ひじき	おこめせんべい にぼし
7	火	織姫 彦星おにぎり 鶏の照り焼き ゆずボン酢和え そうめん汁	索餅 にぼし	七分つき米、小麦粉、こめ油、米粉、干しとうめん、てんさい含蜜糖、油、米	鶏もも肉、豆乳、にぼし	キャベツ、にんじん、オクラ、コーン缶、切り干しだいごん、焼きのり、うめ干し	おこめせんべい にぼし
8	水	納豆ごはん ほっけ焼き ◎なすとピーマンの甘辛炒め 豆乳みそ汁	◎塩麴スコーン にぼし	七分つき米、じゃがいも、米粉、小麦粉、こめ油、塩麴、てんさい含蜜糖、油、米	豆乳、ほっけ、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	なす、ピーマン、しいたけ、エリンギ、ごま	おこめせんべい にぼし
9	木	黒米入りごはん ミートローフ みそ汁 甘酢あえ	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、ごま油、黒米、てんさい含蜜糖、パン粉、油、塩麴	豚ひき肉、木綿豆腐、豚しほ、豆みそ、ツナ油漬缶、にぼし、大豆(乾)、ちりめんじゃこ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、まいたけ、れんこん、コーン缶、ごま	おこめせんべい にぼし
10	金	お弁当の日	せんべい にぼし		いわし(煮干し)		おこめせんべい にぼし
11	土	生姜焼き丼 納豆和え みそ汁	おにぎり にぼし	米、じゃがいも、油、塩麴	豚肉(ロース)、納豆、豆みそ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、きな粉、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、なめこ、しょうが、ごま	おこめせんべい にぼし
13	月	納豆ごはん 夏野菜と厚揚げのちゃんぷるー かぼちゃ煮 みそ汁	そうめん にぼし	七分つき米、干しとうめん、ごま油、片栗粉、てんさい含蜜糖、米	厚揚げ、納豆、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、ミニトマト、ズッキーニ、ねぎ、コーン缶、ピーマン、なめこ、えのきたけ、オクラ、干しいたけ、しょうが、あおさのり	おこめせんべい にぼし
14	火	もち麦入りごはん ◎まめまめトマト ちくわときゅうりの和え物 みそ汁	とうもろこし にぼし	七分つき米、じゃがいも、油、もち麦、米	豚肉(もも)、ちくわ、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり	とうもろこし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、だいごん、きゅうり、まいたけ、ごま	おこめせんべい にぼし
15	水	ごはん さばのみそ煮 磯和え みそ汁	だしごはん にぼし	七分つき米、米、てんさい含蜜糖	さば、豆みそ、油揚げ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、なす、オクラ、いんげん、まいたけ、ねぎ、刻みごんぶ、刻みのり、しょうが、しそ	おこめせんべい にぼし
16	木	納豆黒米入りごはん 車麩のカツ ボン酢和え みそ汁	◎チヂミ にぼし	七分つき米、中力粉、焼酎(車ふ)、じゃがいも、揚げ油、パン粉、油、黒米、ごま油、てんさい含蜜糖、米	納豆、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、コーン缶、まいたけ、たまねぎ、切り干しだいごん、にら、しょうが、あおさ、にんにく	おこめせんべい にぼし

- 献立は食材の都合により変更する場合があります。
- 飲み物は、朝おやつ・昼食は浄水、15時おやつは麦茶です。
- 乳児クラスは、もち麦・黒米の日には白米もしくは七分米を提供しています。
- 初めて食べる食材はご家庭で試していただくようお願いします。
- 青字のメニューは新メニューとなります。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				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	
17	金	ごはん ◎ピーマンの肉詰め ごま酢和え みそ汁	じゃこごはん にぼし	米、油、てんさい 含蜜糖、塩麴	豚ひき肉、木綿豆腐、 豆みそ、にぼし、ツナ 油漬缶、ちりめんじゃ こ、米みそ（淡色辛み そ）、いわし(煮干し)	たまねぎ、ピーマン、トマト、 えだまめ、にんじん、切り干し だいこん、きゅうり、えのきた け、コーン缶、ごぼう、ごま、 生わかめ、しょうが、焼きのり	おこめせんべい にぼし
18	土	生姜焼き丼 納豆和え みそ汁	マカロニきなこ にぼし	米、マカロニ、 じゃがいも、油、 塩麴、てんさい含 蜜糖	豚肉(ロース)、納 豆、きな粉、豆み そ、にぼし、凍り 豆腐、いわし(煮干 し)、かつお節	たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、な めこ、しょうが、 ごま	おこめせんべい にぼし
21	火	もち麦入りごはん さばの文化干し 梅かつお和え みそ汁	かりんとう にぼし	七分つき米、中力 粉、揚げ油、油、 米粉、もち麦、て んさい含蜜糖、米	さば、油揚げ、豆 みそ、にぼし、き な粉、いわし(煮干 し)、かつお節	キャベツ、トマト、な す、ほうれんそう、ま いたけ、オクラ、切り 干しだいこん、ごま、 うめ干し	おこめせんべい にぼし
22	水	納豆ごはん ◎なすとひき肉のみそ炒め 粉ふきいも みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、 じゃがいも、てん さい含蜜糖、片栗 粉	納豆、豚ひき肉、 豆みそ、にぼし、 凍り豆腐、厚けず り、いわし(煮干し)	なす、たまねぎ、 トマト、にんじ ん、えのきたけ、 生わかめ、ごま、 あおのり	おこめせんべい にぼし
23	木	黒米入りごはん ごま揚げ 甘酢あえ みそ汁	◎とうもろこしごはん にぼし	七分つき米、米、 ごめ油、黒米、米 粉、てんさい含蜜 糖、塩麴	豚レバー、ツナ油 漬缶、豆みそ、に ぼし、厚けずり、 いわし(煮干し)	とうもろこし、キャベツ、 かぼちゃ、たまねぎ、まい たけ、にんじん、コーン 缶、切り干しだいこん、い んげん、しょうが、ごま	おこめせんべい にぼし
24	金	納豆ごはん 鮭のごま焼き じゃがひじき みそ汁	豆乳もち にぼし	七分つき米、じゃ がいも、てんさい 含蜜糖、油、片栗 粉、ごめ油、塩 麴、米	さけ、豆乳、納 豆、木綿豆腐、豚 ひき肉、豆みそ、 にぼし、きな粉、 厚けずり、いわし	にんじん、ごま、えの きたけ、えだまめ、オ クラ、ごぼう、ひじ き、しょうが、干し いたけ	おこめせんべい にぼし
25	土	ごはん かじきソテー ゆかり和え みそ汁	せんべい にぼし	七分つき米、米、 じゃがいも、油、 焼豆、塩麴	かじき、豆みそ、 にぼし、ちりめん じゃこ、いわし(煮 干し)	キャベツ、たまね ぎ、切り干しだい こん、にんじん、 コーン缶	おこめせんべい にぼし
27	月	納豆ごはん ほっけ焼き ◎なすとピーマンの甘辛炒め 豆乳みそ汁	梅じゃこごはん にぼし	七分つき米、米、 じゃがいも、油、 てんさい含蜜糖	ほっけ、豆乳、納豆、 豚肉(もも)、豆み そ、にぼし、ツナ油漬缶、 ちりめんじゃこ、いわ し(煮干し)	なす、ピーマン、 しいたけ、エリン ギ、ごま、うめ干 し	おこめせんべい にぼし
28	火	もち麦入りごはん 夏野菜と厚揚げのちゃんぶるー かぼちゃ煮 みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、 ごま油、もち麦、 油、片栗粉、てん さい含蜜糖	厚揚げ、豚ひき 肉、納豆、豆み そ、にぼし、厚け ずり	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、なす、なめ こ、えのきたけ、黄 ピーマン、いんげん、 ねぎ、しょうが、あお さのり、ズッキーニ	おこめせんべい にぼし
29	水	ごはん さばのみそ煮 磯和え みそ汁	コンコン寿司 にぼし	七分つき米、米、 てんさい含蜜糖	さば、油揚げ、豆 みそ、にぼし、い わし(煮干し)、厚け ずり	キャベツ、トマト、に んじん、たまねぎ、 きゅうり、まいたけ、 ねぎ、ごま、焼きの り、しょうが、刻みの り、干ししいたけ	おこめせんべい にぼし
30	木	納豆黒米入りごはん 豚肉の塩麴炒め ちくわときゅうりの和え物 みそ汁	◎お野菜米粉クラッカー にぼし	七分つき米、米 粉、オリーブ油、 黒米、塩麴、油、 片栗粉、米	納豆、豚肉(肩ロー ス)、豆乳、ちくわ、 豆みそ、にぼし、豚レ バー、凍り豆腐、厚け ずり、いわし(煮干し)	キャベツ、たまね ぎ、にんじん、 きゅうり、エリン ギ、生わかめ、ご ま、にんにく	おこめせんべい にぼし
31	金	夏のキーマカレー 酢の物	冷やしうどん にぼし	米、干しうどん、 じゃがいも、油、 てんさい含蜜糖	豚ひき肉、ツナ油 漬缶、いわし(煮干 し)、大豆(乾)、 厚けずり	たまねぎ、にんじん、ちや い、かぼちゃ、きゅうり、 トマト、ホールトマト缶詰、 なす、ピーマン、オクラ、 まいたけ、生わかめ、 干ししいたけ、ねぎ、 焼きのり、しょうが	おこめせんべい にぼし
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	524 kcal	鉄	3.7 mg		
		たんぱく質	22.1 g	カルシウム	181 mg		
		脂質	15.2 g	ビタミンC	18 mg		
		塩分	1.5 g	食物繊維	5.4 g		

《七夕のお話》昔、中国には7月7日に素餅（さくべい）小麦の長細いおやつを食べて、病気を避けるという風習がありました。その文化が日本に伝わりやがて素麺（さくめん）というそうめんを食べる文化に変わったそうです。長細い麺は織姫が縫う糸や天の川を連想させることからそうめんを食べるようになったと言われています。苗場保育園ではそうめん汁、織姫・彦星おにぎりやおやつには小麦粉と米粉で作る素餅を提供予定です！！
《リクエストメニュー》今月のピーマンの肉詰めは幼児さんがリクエストしてくれたものです♪

