

キッズ	昼食	3色食品群				3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 水分	キッズ	昼食	3色食品群				3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 水分
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	
1	水	ご飯 麻婆豆腐 もやしとワカメのナムル すまし汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉 牛乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ・ひじき	牛乳 ひじきご飯	582 kcal 22.3 g 17.7 g 89.1 g	16	木	ご飯 豚肉とズッキーニの醤油炒め マカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ・焼きふ)	ごま油・砂糖・小麦粉・油・じゃが芋・マカロニ・焼きふ おから・牛乳・豆腐・チーズ・味噌・豚肉	玉ねぎ・人参・コーン・ズッキーニ・ブロッコリー	牛乳 チーズとおからのむっちりハンバー	580 kcal 24.7 g 19.5 g 82.4 g 20.0 g
2	木	ご飯 豚肉とズッキーニの醤油炒め マカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ・焼きふ)	ごま油・砂糖・小麦粉・油・じゃが芋・マカロニ・焼きふ おから・牛乳・豆腐・チーズ・味噌・豚肉	玉ねぎ・人参・コーン・ズッキーニ・ブロッコリー	牛乳 チーズとおからのむっちりハンバー	580 kcal 24.7 g 19.5 g 82.4 g 2.0 g	17	金	鉄分強化！ふりかけごはん 助産タラのごま焼き チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・油 ステーキタラ・牛乳・豆腐・味噌・油揚げ・豚肉	キャベツ・ごぼう・バナナ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	牛乳 ほうれん草ケーキ	610 kcal 20.8 g 21.7 g 88.3 g 1.6 g
3	金	鉄分強化！ふりかけごはん 助産タラのごま焼き チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・油 ステーキタラ・牛乳・豆腐・味噌・油揚げ・豚肉	キャベツ・ごぼう・バナナ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	牛乳 ほうれん草ケーキ	610 kcal 20.8 g 21.7 g 88.3 g 1.6 g	18	土	ご飯 豚肉と白菜の生姜煮 ポテトサラダ みそ汁(青ねぎ・花ふ)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油 牛乳・豚肉・味噌	コーン・寒天・玉ねぎ・人参・生姜・青ねぎ・白菜・グレープジュース	牛乳 グレープゼリー	554 kcal 19.1 g 18.0 g 86.0 g 1.1 g
4	土	豚肉と白菜の生姜煮 ポテトサラダ みそ汁(青ねぎ・花ふ)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油 牛乳・豚肉・味噌	コーン・寒天・玉ねぎ・人参・生姜・青ねぎ・白菜・グレープジュース	牛乳 グレープゼリー	554 kcal 19.1 g 18.0 g 86.0 g 1.1 g	19	日					
5	日						20	月					
6	月	パエリア風ご飯 キャベツとコーンサラダ スープ(豆腐・玉ねぎ)	ご飯・ホットケーキミックス・砂糖・油・マヨレ 牛乳・鶏肉・豆腐	コーン・玉ねぎ・人参・キャベツ・トマト・ピーマン・バナナ・パプリカ	牛乳 バナナケーキ	594 kcal 24.4 g 22.7 g 79.9 g 1.8 g	21	火	肉みそのせそうめん すまし汁(豆腐・チンゲン菜)	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・片栗粉・油 ツナフレーク缶・牛乳・豆腐・鶏肉・豚肉・味噌	オクラ・かぼちゃ・インゲン菜・トマト・メロン・玉ねぎ・人参・コーン	牛乳 チャーハン	597 kcal 23.5 g 21.6 g 81.2 g 1.5 g
7	火	●七夕そうめん 高野豆腐とごぼうや煮 ●フルーツ(メロン)	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・片栗粉・油 ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豚肉・高野豆腐	オクラ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト・メロン・玉ねぎ・人参・コーン	牛乳 チャーハン	597 kcal 23.5 g 21.6 g 81.2 g 1.5 g	22	水	ご飯 白糸タラの味噌焼き 切干大根煮 すまし汁(青ねぎ・さつま芋) フルーツ(みかん缶)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油・ホットケーキミックス・さつま芋 シロイタダ・牛乳・鶏肉・味噌・花かつお・豆腐	人参・キャベツ・青ねぎ・切干大根・みかん缶	牛乳 スコーン	583 kcal 19.5 g 17.8 g 87.5 g 1.5 g
8	水	ご飯 白糸タラの味噌焼き 切干大根煮 すまし汁(青ねぎ・さつま芋) フルーツ(みかん缶)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油・ホットケーキミックス・さつま芋 シロイタダ・牛乳・鶏肉・味噌・花かつお・豆腐	人参・キャベツ・青ねぎ・切干大根・みかん缶	牛乳 スコーン	583 kcal 19.5 g 17.8 g 87.5 g 1.5 g	23	木	ズッキーニのナポリタン キャベツと玉子和え 豆腐スー(れんじ・さつま芋)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・砂糖・片栗粉・油 しらす干し・花かつお・牛乳・玉子・豚肉・豆腐	キャベツ・しめじ・ズッキーニ・どらもろこし・ピーマン・玉ねぎ・人参	牛乳 アップルゼリー	579 kcal 24.4 g 18.6 g 85.2 g 1.6 g
9	木	ズッキーニのナポリタン キャベツと玉子和え 豆腐スー(れんじ・さつま芋)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・砂糖・片栗粉・油 しらす干し・花かつお・牛乳・玉子・豚肉・豆腐	キャベツ・しめじ・ズッキーニ・どらもろこし・ピーマン・玉ねぎ・人参	牛乳 しらすおかつおにぎり どうもろこし	579 kcal 24.4 g 18.6 g 85.2 g 1.6 g	24	金	鉄分強化！ふりかけごはん ●大分春物とり天 豆腐と白菜のごま煮 みそ汁(わかめ・もやし)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油・ツナサラダせんべい 牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	にんにく・バナナ・もやし・わかめ・人参・生姜・白菜・リンゴジュース・寒天	牛乳 アップルゼリー	678 kcal 28.2 g 24.7 g 83.2 g 1.6 g
10	金	鉄分強化！ふりかけごはん 焼き鳥ソテー 豆腐と白菜のごま煮 みそ汁(わかめ・もやし)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油・ツナサラダせんべい 牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油・豆腐	もやし・ワカメ・人参・白菜・寒天・リンゴジュース	牛乳 アップルゼリー	575 kcal 25.8 g 22.2 g 74.8 g 1.6 g	25	土	ご飯 肉じやが 春雨サラダ みそ汁(大根・豆腐)	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・油・じゃが芋・春雨 豚肉・味噌・牛乳・ツナフレーク缶・豆腐	きゅうり・大根・コーン・玉ねぎ・人参	牛乳 ふりかけおにぎり	588 kcal 25.0 g 20.1 g 82.3 g 1.7 g
11	土	肉じやが 春雨サラダ みそ汁(大根・豆腐)	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・油・じゃが芋・春雨 豚肉・味噌・牛乳・ツナフレーク缶・豆腐	きゅうり・大根・コーン・玉ねぎ・人参	牛乳 ふりかけおにぎり	588 kcal 25.0 g 20.1 g 82.3 g 1.7 g	26	日					
12	日						27	月	夏野菜カレー チンゲン菜と玉子のマヨレサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・マヨレ・砂糖・小麦粉・油 おから・牛乳・豆腐・豚肉・玉子	オレンジ・カットトマト缶・かぼちゃ・チンゲン菜・なす・レーズン・玉ねぎ・人参	牛乳 レーズンおから蒸しパン	624 kcal 23.0 g 22.1 g 91.7 g 2.0 g
13	月	夏野菜カレー チンゲン菜と玉子のマヨレサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・マヨレ・砂糖・小麦粉・油 おから・牛乳・豆腐・豚肉・玉子	オレンジ・カットトマト缶・かぼちゃ・チンゲン菜・なす・レーズン・玉ねぎ・人参	牛乳 レーズンおから蒸しパン	624 kcal 23.0 g 22.1 g 91.7 g 2.0 g	28	火	ご飯 鮭の南蛮漬 炒り粉豆腐 みそ汁(ごぼう・白菜) フルーツ(バナナ缶)	ごま油・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・さつま芋 牛乳・豆腐・豚肉・味噌・味噌・豆腐	かぼちゃ・人参・ワカメ・長ねぎ・ひじき	牛乳 ひじきご飯	582 kcal 22.3 g 17.7 g 89.1 g 1.3 g
14	火	鮭の南蛮漬 炒り粉豆腐 みそ汁(ごぼう・白菜) フルーツ(バナナ缶)	ごま油・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・さつま芋 牛乳・豆腐・豚肉・味噌・味噌・豆腐	かぼちゃ・人参・ワカメ・長ねぎ・ひじき	牛乳 ひじきご飯	582 kcal 22.3 g 17.7 g 89.1 g 1.3 g	29	水	麻婆豆腐 もやしとワカメのナムル すまし汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉 おから・牛乳・豆腐・チーズ・味噌・豚肉	玉ねぎ・人参・コーン・ズッキーニ・ブロッコリー	牛乳 チーズとおからのむっちりハンバー	580 kcal 24.7 g 19.5 g 82.4 g 2.0 g
15	水	麻婆豆腐 もやしとワカメのナムル すまし汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉 おから・牛乳・豆腐・チーズ・味噌・豚肉	玉ねぎ・人参・コーン・ズッキーニ・ブロッコリー	牛乳 チーズとおからのむっちりハンバー	580 kcal 24.7 g 19.5 g 82.4 g 2.0 g	30	木	鉄分強化！ふりかけごはん 助産タラのごま焼き チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・油 ステーキタラ・牛乳・豆腐・味噌・油揚げ・豚肉	キャベツ・ごぼう・バナナ・玉ねぎ・人参	牛乳 お誕生日メニュー	610 kcal 20.8 g 21.7 g 88.3 g 1.6 g
年齢		給食栄養目標量		当月平均給食栄養量									
		エネルギーたんぱく質脂質水分(kcal/g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		水分(g)			
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.4未満		586		23.2		19.8		1.6			
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		475		19.1		16.0		1.3			

※午前おやつ(乳児のみ)
月・水・金・カッパヨーグルト
火・木・土・牛乳・煎餅(「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「ハイハイ」のいづれかを提供)

※夕間食:おにぎり(月:おほか、火:炊き込みわかめ、水:ゆかり、木:ツナ、金:混ぜ込み鮭わかめ)

日付	曜日	5~6ヶ月食			7~8ヶ月食			9~11ヶ月食		
		食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材
1	水	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 玉ねぎ、人參 かぼちゃ	米 豚ひき肉 玉ねぎ、人參 かぼちゃ、もやし	16	木	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ じゃが芋、人參 ブロッコリー 玉ねぎ	米 豚肉 じゃが芋、人參 ブロッコリー 玉ねぎ	
2	木	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ じゃが芋、人參 ブロッコリー 玉ねぎ	米 豚もも肉 じゃが芋、人參 ブロッコリー 玉ねぎ	17	金	米 カレー キャベツ	米 カレー キャベツ、玉ねぎ 人參、ほうれん草	米 カレー キャベツ、玉ねぎ 人參、ほうれん草	
3	金	米 カレー キャベツ	米 カレー キャベツ、玉ねぎ 人參、ほうれん草	米 カレー キャベツ、玉ねぎ 人參、ほうれん草	18	土	米 焼きふ 人參	米 焼きふ 玉ねぎ、白菜 人參、じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ、白菜 人參、じゃが芋	
4	土	米 焼きふ 人參	米 焼きふ 玉ねぎ、白菜 人參、じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ、白菜 人參、じゃが芋	21	火	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ、人參 チンゲン菜	米 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ、人參 チンゲン菜	
6	月	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 人參、キャベツ 玉ねぎ、トマト	米 鶏肉 人參、キャベツ 玉ねぎ、トマト	22	水	米 カレー さつま芋	米 カレー さつま芋、キャベツ 人參、玉ねぎ	米 カレー さつま芋、キャベツ 人參、玉ねぎ	
7	火	米 高野豆腐 人參	米 高野豆腐 人參、かぼちゃ 玉ねぎ、チンゲン菜	米 高野豆腐 人參、かぼちゃ 玉ねぎ、チンゲン菜	23	木	米 しらす キャベツ	米 しらす 玉ねぎ、キャベツ 人參、さつま芋	米 しらす 玉ねぎ、キャベツ 人參、さつま芋	
8	水	米 カレー さつま芋	米 カレー さつま芋、キャベツ 人參、玉ねぎ	米 カレー さつま芋、キャベツ 人參、玉ねぎ	24	金	米 豆腐 人參	米 豆腐 じゃが芋、白菜 人參	米 豆腐 じゃが芋、白菜 人參、もやし	
9	木	米 しらす キャベツ	米 しらす 玉ねぎ、キャベツ 人參、さつま芋 ピーマン	米 しらす 玉ねぎ、キャベツ 人參、さつま芋 ピーマン	25	土	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ じゃが芋、玉ねぎ 人參、きゅうり 大根	米 焼きふ じゃが芋、玉ねぎ 人參、きゅうり 大根	
10	金	米 豆腐 人參	米 豆腐 じゃが芋、白菜 人參	米 豆腐 じゃが芋、白菜 人參、もやし	27	月	米 カレー 人參	米 カレー 玉ねぎ、かぼちゃ なす、人參 チンゲン菜	米 豚肉 玉ねぎ、かぼちゃ なす、人參 チンゲン菜	
11	土	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ じゃが芋、玉ねぎ 人參、きゅうり 大根	米 焼きふ じゃが芋、玉ねぎ 人參、きゅうり 大根	28	火	米 高野豆腐 白菜	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人參、 白菜、さつま芋	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人參、 白菜、さつま芋	
13	月	米 カレー 人參	米 カレー 玉ねぎ、かぼちゃ なす、人參 チンゲン菜	米 豚肉 玉ねぎ、かぼちゃ なす、人參 チンゲン菜	29	水	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 玉ねぎ、人參 かぼちゃ	米 豚ひき肉 玉ねぎ、人參 かぼちゃ	
14	火	米 高野豆腐 白菜	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人參、 白菜、さつま芋 ピーマン	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人參、 白菜、さつま芋 ピーマン	30	木	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ じゃが芋、人參 ブロッコリー 玉ねぎ	米 豚肉 じゃが芋、人參 ブロッコリー 玉ねぎ	
15	水	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 玉ねぎ、人參 かぼちゃ	米 豚ひき肉 玉ねぎ、人參 かぼちゃ	31	金	米 カレー キャベツ	米 カレー キャベツ、玉ねぎ 人參、ほうれん草	米 カレー キャベツ、玉ねぎ 人參、ほうれん草	

※食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食と野菜スープ、野菜スープ、
中期食は半食（おかゆ等）、だんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、
後期食は主食（おかゆ等）、だんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供いたします。
※主食が種類の場合、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

蝉の声が聞こえ始め、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。
急激な気温の変化で、お子様も疲れが出やすくなります。
暑さに負けない体づくりは、「早寝・早起き・朝ごはん」と「こまめな水分補給」です！
しっかりと食べて、ぐっすり眠り、元気いっぱいの夏を過ごしましょう☆

今月のイベント献立~七夕~

7月7日は、五節句の一つである「七夕」です。天の川を隔てて引き離された織姫と彦星が、一年に一度だけ逢瀬を許される日
と言われている。七夕には「そめん」を食べる風習があるのを存じですか？そめんの細い麺を夜空に輝く「天の
川」や、織姫様が機織り（布を作る人）に使う「糸」に見立てているとも言われています。また、暑い夏を病気にならす元気に過ご
せませうように（無病息災）という願いも込められています。ツルツルと喉越しの良いそめんは、食欲が落ちやすいこの時期にも
ぴったりです。

熱中症に注意！こどもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状がありま
す。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましよう。
また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識
してください。

1. 体温や血圧の調節がうまくできない
体にもった熱をうまく発散できず
暑さに体調が影響を受けやすい。

2. 照り返しの影響を受けやすい
身長が低く、地面からの照り返しの熱が
影響で大人が感じるよりも高温の環境
になっている。

3. 暑さに気づきにくい
遊びに夢中になりどの湯気に気づ
脱水症状が起こりやすい。自発的な
補給や衣類の調節ができない。

4. 大人より脱水症状の悪化が早い
体内の水分割合が大人より高いため
脱水症状を起こしやすく、わずかな
時間で熱中症が悪化する場合があります。



夏野菜クイズ

夏野菜に関するクイズです！
ぜひお子様と一緒に考えてみてください☆

Q.とうもろこしの「ひげ」と黄色の「つぶつぶ」、
どっちが多いでしょうか？

- ①ひげ
- ②つぶつぶ
- ③どっちも同じ数

A.答えは③どっちも同じ数です！

ひげ1本が、1つの粒につながって大きくなります。
皮をむくときに、ぜひお子様と一緒にかんさつしてみてください！

Q.夏野菜の特徴は次のうちどれでしょうか？

- ①体を温めてくれる
- ②水分を多く含む
- ③色が薄い

A.答えは②水分を多く含むです！

夏野菜は水分・カリウムを多く含む、クールダウン
してくれる効果があるので暑い日は率先して食べましょう！

★今月の献立紹介★

～ほうれん草ケーキ～(幼児5人分)

- ・ほうれん草 150g
- ・砂糖 50g
- ・ベーキングパウダー 10g
- ・小麦粉 150g
- ・豆乳 100g

- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるいます。
- ②野菜は茹で、水気を絞って細かくみじん切りにし、豆乳と混ぜ合わせます。
- ③ボウル等で砂糖を混ぜます。
- ④③に②を加えてよく混ぜ合わせ、小麦粉・ベーキングパウダーを入れて、さっくり切るように混ぜ合わせます。170度で25～30分程度焼きます。

どうもろうこしは今が旬！

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン(甘味種)

といわれ、みずみずしく甘み強いタイプです。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群・ビタミンE・カリウム・マグネシウムなどのミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘味があり、腹もちもよいので夏のおやつに最適です。食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。子ども達が大好きなとうもろこしですが、皮のついた丸ごと一本を見たことがない場合もあるでしょう。実の数だけある長いひげや、緑の皮を実際に見せ、ぜひご家庭でも皮むきにチャレンジしてみてください！

