



日	未満児 全 児			未満児 全 児			材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価: 上段以上児 下段未満児			
	主食	昼 食	食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	延長 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		1人 1日 Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	食塩 相当 量 g
							1	2	3	4	5	6				
1 水	ごはん	肉じゃが えのきのすまし汁		牛乳	牛乳 *むしとうもろこし	ジュース クラッカー	牛肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱・えのき茸・葱 トマト	米・じゃがいも・砂糖 醤油	サラダ油	339 467	15.6 17.5	12.2 13.2	1.6 1.4
2 木	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト わかめのすまし汁		牛乳	牛乳 サブシ	牛乳 せんべい	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 トマト	葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油 酒・サブシ	サラダ油	403 516	15.5 17.5	23.7 22.4	1.5 1.3
3 金	ごはん	小松菜と牛肉の炒め物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		牛乳	すいか チーズ	牛乳 かりんとう	牛肉・油揚げ・卵 味噌	牛乳 煮干し *トビチーズ	小松菜 人参	玉葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油・じゃがいも	サラダ油	300 437	16.5 18	15.4 15.7	1.5 1.3
4 土	パン	ソイミートパンネ 青梗菜とベーコンのスープ		牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ	ゆで大豆 合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン チンゲンサイ	玉葱	0-1%ソイミートパンネ・トマト ケチャップ・醤油・スープの素 丸ボーロ	サラダ油	368 410	15.1 16.8	15.9 17.5	1.5 1.5
6 月	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁		牛乳	牛乳 クッキー	ジュース クラッカー	豚ヒレ 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜 キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油	427 537	23.5 23.9	21.9 20.9	1.6 1.3
7 火		ひやむぎ バナナ チーズ		牛乳	ゼリー 鉄強化ウエハース	牛乳 おかし	ロースハム 卵 かつお節	牛乳 出し昆布 *トビチーズ	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷麦・醤油・みりん・砂糖 ゼリー・強化ウエハース	白ごま	461 489	17.2 19.5	12.6 14.8	2 2.1
8 水	ごはん	麻婆なす もやし中華スープ		牛乳	牛乳 *小松菜とブルーの パンケーキ	牛乳 ウエハース	合挽肉 赤味噌	牛乳 鉄強化牛乳	人参 ビーマン 小松菜	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・ブルー	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉・かつお・みそ	サラダ油 ごま油	380 498	16.1 17.8	18.4 18	1.9 1.5
9 木	ごはん	凍豆腐の卵とじ えのきと油あげのみそ汁		牛乳	牛乳 バナナ	牛乳 かりんとう	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し	人参 ビーマン	干椎茸・えのき茸 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒	サラダ油	336 463	21.1 21.9	16.3 16.5	1.6 1.3
10 金	ごはん	煮魚 オクラのごま酢あえ 数のすまし汁		牛乳	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	牛乳 カップケーキ	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 飲むヨーグルト・おやつ昆布	オクラ 人参	生姜 葱	米・酒・砂糖・醤油・酢 白玉ふ・あられ	すりごま	276 413	18.1 19.2	3.5 6.2	2.2 1.9
11 土		焼きうどん 卵スープ		牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 丸ボーロ	豚肉・さつまいも かつお節・卵	牛乳	人参 ビーマン	キャベツ もやし 葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	油	448 457	18.3 19	16.5 17.5	2.1 1.9
13 月	ごはん	肉じゃが えのきのすまし汁		牛乳	牛乳 *むしとうもろこし	ジュース クラッカー	牛肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱・えのき茸・葱 トマト	米・じゃがいも・砂糖 醤油	サラダ油	339 467	15.6 17.5	12.2 13.2	1.6 1.4
14 火	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト わかめのすまし汁		牛乳	牛乳 サブシ	牛乳 せんべい	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 トマト	葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油 酒・サブシ	サラダ油	403 516	15.5 17.5	23.7 22.4	1.5 1.3
15 水	ごはん	びっくりカレー ツナサラダ		牛乳	牛乳 *フルーツポンチ	牛乳 あられ	豚肉 まぐろ油漬	牛乳 スライスミルク	南瓜 トマト 人参	玉葱・レーズン 枝豆・胡瓜・バナナ パインミカン・白桃缶	米・カルシウム・スープの素・酢 砂糖	バター サラダ油	479 579	20.2 20.9	21.2 20.2	2.1 1.8
16 木	ごはん	小松菜と牛肉の炒め物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		牛乳	牛乳 かりんとう	牛乳 クッキー	牛肉・油揚げ・卵 味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参	玉葱 葱	米・砂糖・みりん・酒 醤油・じゃがいも かりんとう	サラダ油	418 530	20.1 20.9	20.7 20	1.4 1.2
17 金	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ		牛乳	牛乳 クラッカー	牛乳 ビスケット	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	0-1%ソイミート・スープの素・マヨネーズ クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	389 489	12.6 16.9	22.1 24.2	1.7 2
18 土	パン	ソイミートパンネ 青梗菜とベーコンのスープ		牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ	ゆで大豆 合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン チンゲンサイ	玉葱	0-1%ソイミートパンネ・トマト ケチャップ・醤油・スープの素 丸ボーロ	サラダ油	368 410	15.1 16.8	15.9 17.5	1.5 1.5
20 月	ごはん	麻婆なす もやし中華スープ		牛乳	牛乳 *小松菜とブルーの パンケーキ	牛乳 ウエハース	合挽肉 赤味噌	牛乳 鉄強化牛乳	人参 ビーマン 小松菜	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・ブルー	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉・かつお・みそ	サラダ油 ごま油	380 498	16.1 17.8	18.4 18	1.9 1.5
21 火	ごはん	煮魚 オクラのごま酢あえ 数のすまし汁		牛乳	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	牛乳 カップケーキ	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 飲むヨーグルト・おやつ昆布	オクラ 人参	生姜 葱	米・酒・砂糖・醤油・酢 白玉ふ・あられ	すりごま	276 413	18.1 19.2	3.5 6.2	2.2 1.9
22 水	ごはん	凍豆腐の卵とじ えのきと油あげのみそ汁		牛乳	牛乳 バナナ	牛乳 かりんとう	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し	人参 ビーマン	干椎茸・えのき茸 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒	サラダ油	336 463	21.1 21.9	16.3 16.5	1.6 1.3
25 土		焼きうどん 卵スープ		牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 丸ボーロ	豚肉・さつまいも かつお節・卵	牛乳	人参 ビーマン	キャベツ もやし 葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	油	448 457	18.3 19	16.5 17.5	2.1 1.9
27 月	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ		牛乳	牛乳 クラッカー	牛乳 ビスケット	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	0-1%ソイミート・スープの素・マヨネーズ クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	389 489	12.6 16.9	22.1 24.2	1.7 2
28 火	誕生 火	バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそべ揚げ・わかめのすまし汁 きゅうりのごま酢あえ・すいか		牛乳	アイスクリーム	牛乳 おかし	ウインナー 白身魚	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・アイスクリーム	バゼリ 人参	スイートコーン・胡瓜・葱 西瓜	米・醤油・みりん スープの素・酒・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	バター サラダ油 すりごま	599 570	19.9 19	22.5 23.1	1.9 1.7
29 水	ごはん	びっくりカレー ツナサラダ		牛乳	牛乳 *フルーツポンチ	牛乳 あられ	豚肉 まぐろ油漬	牛乳 スライスミルク	南瓜 トマト 人参	玉葱・レーズン 枝豆・胡瓜・バナナ パインミカン・白桃缶	米・カルシウム・スープの素・酢 砂糖	バター サラダ油	479 579	20.2 20.9	21.2 20.2	2.1 1.8
30 木	ごはん	レバーのてり煮 切り干しだいこんサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁		牛乳	牛乳 おかし おやつしりこ	牛乳 クッキー	鶏レバー ロースハム 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやつしりこ	人参	生姜・切干大根 胡瓜・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 おかし	サラダ油 ごま油	362 482	22.9 23.2	11.4 12.5	2.1 1.7
31 金	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁		牛乳	牛乳 クッキー	ジュース クラッカー	豚ヒレ 豆腐	牛乳 煮干し	人参	生姜 葱 キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油	427 537	23.5 23.9	21.9 20.9	1.6 1.3

汗をかいたら麦茶で血液をサラサラにしよう



暑い夏には香ばしくてさっぱりとした麦茶がピッタリ！麦茶にはドロドロになった血液をサラサラにして流れやすくする効果があることがわかってきました。これは麦茶の原料である大麦の香り成分によるもの。ノンカフェインで刺激も少ないので汗をかいた水分補給や夏バテにも最適です。保育園のお茶も「大麦」の麦茶を子どもたちは飲んでいきます

【月平均栄養価】

	1人 1日 Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	カル シウム mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビタミン			
							A	B1	B2	C
以上 児	基準値 400	15	18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	385	17.9	16.8	281	2.5	1.8	486	0.35	0.46	26
未 満 児	基準値 480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	483	19.4	17.3	317	2.2	1.6	421	0.34	0.49	22

\* 平均栄養価は行事食と延長おやつを除く



