



梅雨明けも近づき、あっという間に夏休みの時期になりました。
夏は暑さで食欲が落ちたり、生活習慣の乱れで
食事の時間や量が変化したりすることから体調を崩しがちです。

汗をかくことで失われてしまうビタミン・ミネラル類や、
体を作るもととなるたんぱく質を意識してとりつつ、
バランスのとれた食生活を目指しましょう。



<献立表>



	月	火	水 1	木 2	金 3
昼食			■*体育参観(年少)* ■ごはん 米 ■ぶた肉のしょうが炒め ぶたにく たまねぎ もやし にんじん ピーマン しょうが キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■おくらのごま和え おくら 黄パプリカ すりごま 白ごま ごま油 さとう 濃口しょうゆ ■オレンジゼリー カフェオレの素(乳分) ■はくさいのみそ汁 はくさい あぶらあげ 豆腐 混合削りぶし みそ	■ツナチャーハン 米 ミックスベジタブル ツナ だいたい華粒状 鶏がらスープ 濃口しょうゆ キャノーラ油 しお こしょう ■じゃがいものコンソメ炒め じゃがいも 冷やしウィンナー えだまめ マーガリン ★ブイヨン しお こしょう パセリ缶 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー きゃべつ 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■オニオンスープ たまねぎ マーガリン にんじん しめじ さやいんげん ★ブイヨン さとう 濃口しょうゆ ラード	■ごはん 米 ■とり肉のスティックあげ とりにく しお こしょう さとう 塩こしょう 濃口しょうゆ 鶏がらスープ しょうが にんにく かたくり粉 大豆白絞油 ■しらあえ 木綿とうふ にんじん えだまめ ひじき ねりごま さとう 濃口しょうゆ ■マスカットゼリー カフェオレの素(マスカット) ■ほうれん草のみそ汁 ほうれん草 エリンギ ★ちくわ 混合削りぶし みそ
	アレルギー対応		アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。
3時			■鶏さきビーフン ★ちくわ ビーフン たまねぎ にんじん ピーマン しお 濃口しょうゆ キャノーラ油	■米粉のブルーベリーケーキ ブルーベリージャム こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	■きなこクッキー こめ粉 かたくり粉 コーンスターチ きな粉 さとう キャノーラ油 水
アレルギー対応			アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。
			174kcal 400kcal 脂質 11.3g 鉄 1.8mg 蛋白質 15.6g 加糖 99mg 食塩 1.2g	174kcal 416kcal 脂質 7.7g 鉄 1.8mg 蛋白質 14.1g 加糖 94mg 食塩 1.7g	174kcal 516kcal 脂質 15.5g 鉄 1.9mg 蛋白質 20.2g 加糖 76mg 食塩 1.3g

* 献立のマークについて *

★：アレルギー対応の加工食品です。たまご・乳・小麦を使用していません。
※その他のアレルギーに関しては食品ごとに記載しております。

- ・アレルギーフリーカレールウ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・米粉のハヤシルウ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・とうふハンバーグ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- ・ミートボール …… 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。
- ・皮なしウィンナー …… 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。
- ・フランクフルトソーセージ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- ・豚ロースハム …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
- ・ハム …… 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。
- ・ブイヨン …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・とりがらスープ …… 原材料の一部に鶏肉を含みます。
- ・卵不使用マヨネーズ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・中濃ソース …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・さつまあげ、ちくわ …… たまご、乳、小麦不使用の練り物です。
- ・豆乳ホイップ …… 原材料の一部に大豆を含みます。

☆：たまご・乳を使用していません。

・豚しゅうまい …… 原材料の一部に小麦・豚肉を含みます。

○：お便りでのアレルギー対応の管理上、表示されるマークです。

◆：新メニュー

アレルギー対応表示食品

たまご、乳、小麦、甲殻類(ちりめんを含む)
バナナ、魚類(サバ・サケ・ホキ)





	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
昼食	■ごはん 米 ■とうふハンバーグ ★とうふハンバーグ ■おろしソース だいこん だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■チンジャオロース風炒め◆ きゅうにく ピーマン もやし にんじん 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 みりん風 しょうが にんにく こま油 白ごま ■けんちん汁風 だいこん にんじん あぶらあげ さつまいも こぼろ 青ねぎ 混合割りぶし しお 濃口しょうゆ	■*セタメニュー* ■夏野菜カレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいず華粒状 キャノーラ油 ★フイヨン さとう ★カレールウ ■トッピング) 焼き野菜 かぼちゃ おくら しお ■ビーフンの和え物 ビーフン さやいんげん ★ハム さとう 濃口しょうゆ 穀物酢 キャノーラ油 ■夏色麺天 みかん缶 かんてん さとう カブゼリーの素 (クハ) #かき氷シロップブルーハワイ	■ごはん 米 ■コーンフレックチキン とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コーンフレック だいず華フレック ■がんもどき がんもどき にんじん えだまめ だしパック さとう みりん風 濃口しょうゆ ■さきゅうりのサラダ さきゅうり もやし トマト コーン 濃口しょうゆ レモン果汁 さとう ■たまねぎのみそ汁 たまねぎ ★ちくわ みずな 混合割りぶし みそ	■*おだんじょう会* ■ケチャップライス 米 ミックスベジタブル 冷皮なしウィンナー にんにく だいず華粒状 マーガリン しお 濃口しょうゆ ★フイヨン ケチャップ ■フライドポテト クリンカットポテト しお バセリ缶 キャノーラ油 ■鶏ささ ブロックリー 濃口しょうゆ さとう ■ピーチゼリー カブゼリーの素 (ピーチ) ■コンソメスープ きゃべつ にんじん さやいんげん ★フイヨン さとう 濃口しょうゆ ラード	■ごはん 米 ■白身魚のごま焼き ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 白ごま 黒ごま ■こまつなのおかか和え こまつな にんじん かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■フルーツ (オレンジ) オレンジ ■あつあげのみそ汁 あつあげ えのき おくら 混合割りぶし みそ
アレルギー対応	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	魚類) とり肉に変更
3時	■トマト煮レパン こめ粉 ベーキングパウダー さとう とうにゅう ケチャップ バセリ缶 キャノーラ油	■シュガーポテト さつまいも マーガリン さとう みりん風 しお	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■おしゃぶりこんぶ おしゃぶり昆布	■米粉のいちごケーキ いちごジャム こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	■とうふナゲット 鶏ムネミンチ 木綿豆腐 たまねぎ 鶏がらスープ かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ
アレルギー対応	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。
	1材料 - 543kcal 脂質 19.6g 鉄 2.1mg	1材料 - 513kcal 脂質 15.2g 鉄 2mg	1材料 - 516kcal 脂質 11.3g 鉄 2.6mg	1材料 - 465kcal 脂質 8.3g 鉄 1.7mg	1材料 - 376kcal 脂質 7g 鉄 2.5mg
	蛋白質 18.9g 加糖 120mg 食塩 1.5g	蛋白質 14.8g 加糖 91mg 食塩 1.8g	蛋白質 20.3g 加糖 75mg 食塩 1.6g	蛋白質 13.6g 加糖 96mg 食塩 1.6g	蛋白質 22.3g 加糖 148mg 食塩 1.1g

	13	14	15	16	17
昼食	■ごはん 米 ■マーボナス豆腐 木綿豆腐 なす 豚ひき肉 たまねぎ にんじん だいず華粒状 しょうが にんにく キャノーラ油 しお こしょう 赤だしみそ みそ 鶏がらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ■きゃべつサラダ きゃべつ ブロックリー 赤パプリカ さとう レモン果汁 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■マスカットゼリー カブゼリーの素 (マスカット) ■中酸スープ もやし ★さつまあげ にら しょうが 鶏がらスープ 濃口しょうゆ こま油	■ごはん 米 ■とり肉の甘酢あん とりにく りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ ■甘酢あん) 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ケチャップ 鶏がらスープ かたくり粉 水 ■ほうれん草のおひたし ほうれんそう にんじん あぶらあげ だしパック 濃口しょうゆ さとう ■じゃがいものソテー じゃがいも さやいんげん 合ひき肉 ★フイヨン しお こしょう キャノーラ油 ■だいこんのみそ汁 だいこん えのき カットわかめ 混合割りぶし みそ	■ぶた肉のスタミナ丼 米 ■トッピング ぶたにく たまねぎ もやし にんじん ピーマン だいず華粒状 しょうが にんにく キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■おくらナムル◆ おくら コーン さとう 濃口しょうゆ 白ごま こま油 ■いちごゼリー カブゼリーの素 (いちご) ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ ★ちくわ しめじ 混合割りぶし みそ	■*終業式* ■(預かり保育) ■ごはん 米 ■さばのみそ煮 さば りょうり酒 しょうが だしパック さとう 濃口しょうゆ みりん風 みそ ■ひじきの煮物 ひじき 高野とうふ にんじん えだまめ だしパック さとう 濃口しょうゆ ■はるさめサラダ はるさめ きゅうり 赤パプリカ 濃口しょうゆ レモン果汁 さとう ■すまし汁 はくさい ごぼう みずな 混合割りぶし しお 濃口しょうゆ	■*夏のわくわく大雪陵(年長)* ■(預かり保育) ■ごはん 米 ■とり肉のからあげ とりにく しお こしょう さとう 濃口しょうゆ 鶏がらスープ しょうが にんにく かたくり粉 大豆絞油 ■ブロックリーのツナ和え ブロックリー ツナ コーン ゴキウ さとう 濃口しょうゆ ■ぶどうゼリー カブゼリーの素 (ぶどう) ■おくらのみそ汁 おくら あぶらあげ きゃべつ 混合割りぶし みそ
アレルギー対応	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	魚類) とり肉に変更	アレルギー対応はありません。
3時	■米粉のにんじんケーキ にんじん こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	■和風ビーフン ビーフン ツナ缶 たまねぎ にんじん ピーマン かつおぶし キャノーラ油 こしょう ★和風だし顆粒 濃口しょうゆ	■焼きポテト (コンソメ) クリンカットポテト ★フイヨン バセリ缶	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風 かたくり粉 ■おから煮干し おから煮干し	■チヂミ こめ粉 かたくり粉 にんじん じゃがいも にら 水 鶏がらスープ ■タレ 濃口しょうゆ 穀物酢 さとう かたくり粉 白ねぎ
アレルギー対応	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。
	1材料 - 452kcal 脂質 11.3g 鉄 1.9mg	1材料 - 437kcal 脂質 13.6g 鉄 1.9mg	1材料 - 385kcal 脂質 10.8g 鉄 2mg	1材料 - 581kcal 脂質 15.8g 鉄 2.6mg	1材料 - 506kcal 脂質 14.7g 鉄 1.6mg
	蛋白質 16.2g 加糖 117mg 食塩 1.6g	蛋白質 19g 加糖 74mg 食塩 1.4g	蛋白質 16.7g 加糖 108mg 食塩 1.2g	蛋白質 21.3g 加糖 140mg 食塩 1.7g	蛋白質 18.3g 加糖 82mg 食塩 1.1g





	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24
屋 食	■米類の日★ ■（預かり保育） ■ごはん 米 ■とり肉のてりやき とりにく りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ みりん風 かたくり粉 ■おぐらのわかめ和え おくら にんじん カットわかめ さとう 淡口しょうゆ ■ピーチゼリー 加アゼリーの素（ピーチ） ■あつあげのみそ汁 あつあげ えのき 豆腐 混合削りぶし みそ	■（預かり保育） ■ごはん 米 ■白身魚のちゃんちゃん焼き★ ホキ もやし にんじん キャノーラ油 みそ さとう みりん風 かたくり粉 ■とうふと牛肉の煮物 鶏とうふ ぎゅうにく にんじん えだまめ だしパック 濃口しょうゆ さとう ■ごまつな和え物 ごまつな ピーマン コーン さとう 淡口しょうゆ ■すまし汁 だいこん ★さつまあげ みずな 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	■（預かり保育） ■ごはん 米 ■チャブチェ ぶたにく はるさめ たまねぎ にんじん ピーマン だいず華粒状 しょうが にんにく キャノーラ油 りょうり酒 さとう みりん風 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■三色なます だいこん にんじん きゅうり 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ しお ★和風だし顆粒 ■オレンジゼリー 加アゼリーの素（オレンジ） ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ きゃべつ あぶらあげ 混合削りぶし みそ	■（預かり保育） ■ごはん 米 ■ミートローフ 豚ひき肉 鶏ムネミンチ たまねぎ 木綿とうふ ミックスベジタブル だいず華粒状 ★フイヨン ケチャップ ★中濃ソース さとう キャノーラ油 しお こしょう ■ソース ケチャップ ★中濃ソース さとう かたくり粉 ■豚汁 おくら 淡口しょうゆ さとう ■マッシュポテト じゃがいも 冷皮なしウィンナー コーン 赤パプリカ マーガリン ★フイヨン しお ハセリ缶 ■コンソメスープ はくさい にんじん さやいんげん ★フイヨン さとう 淡口しょうゆ ラード	■（預かり保育） ■ごはん 米 ■ミートローフ 豚ひき肉 鶏ムネミンチ たまねぎ 木綿とうふ ミックスベジタブル だいず華粒状 ★フイヨン ケチャップ ★中濃ソース さとう キャノーラ油 しお こしょう ■ソース ケチャップ ★中濃ソース さとう かたくり粉 ■豚汁 おくら 淡口しょうゆ さとう ■マッシュポテト じゃがいも 冷皮なしウィンナー コーン 赤パプリカ マーガリン ★フイヨン しお ハセリ缶 ■コンソメスープ はくさい にんじん さやいんげん ★フイヨン さとう 淡口しょうゆ ラード
		アレルギー対応はありません。	（魚類）とり肉に変更	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。
			■じゃがいものツナおやき じゃがいも ツナ缶 ★卵不使用マヨネーズ かたくり粉 ★フイヨン ハセリ缶	■豆乳プリン（きなこ） とうにゅう さとう アガー きな粉 さとう	■とうふ入り抹茶の米粉ケーキ 木綿とうふ こめ粉 かたくり粉 ベーキングパウダー 抹茶缶 キャノーラ油 さとう
3 時		アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。
ア レ ル ギ ー 対 応					
	I&F - 429kcal 蛋白質 18g 脂質 13.3g 加糖 96mg 鉄 1.9mg 食塩 1.2g	I&F - 378kcal 蛋白質 17.1g 脂質 7.5g 加糖 117mg 鉄 1.8mg 食塩 1.2g	I&F - 481kcal 蛋白質 16.7g 脂質 11.9g 加糖 122mg 鉄 2mg 食塩 1.4g	I&F - 435kcal 蛋白質 16g 脂質 10.1g 加糖 97mg 鉄 2.1mg 食塩 1.5g	

	27	28	29	30	31
屋 食	■ （預かり保育） ■ ごはん 米 ■ ぶた肉の中巻炒め ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが だいず華粒状 キャノーラ油 鶏がらスープ 濃口しょうゆ りょうり酒 こしょう かたくり粉 ■ おぐらのおかか和え おくら 赤パプリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■ いちごゼリー 加アゼリーの素（いちご） ■ だいごのみそ汁 だいご えのき みずな 混合削りぶし みそ	■ （預かり保育） ■ 枝豆とコーンの彩り混ぜごはん 米 えだまめ コーン にんじん りょうり酒 濃口しょうゆ ★和風だし顆粒 ■ さけのバター醤油風 さけ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ マーガリン 濃口しょうゆ ■ ソース 濃口しょうゆ マーガリン さとう かたくり粉 ■ ほうれん草のゆず和え ほうれんそう にんじん しお さとう ゆず果汁 濃口しょうゆ ■ じゃがいものみそ汁 じゃがいも あぶらあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ （預かり保育） ■ ごはん 米 ■ とり肉のごま焼き とりにく しょうが にんにく さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 白こま キャノーラ油 ■ きゃべつのひじき和え きゃべつ 興パプリカ ひじき えだまめ ツナ さとう 濃口しょうゆ ■ マスカットゼリー 加アゼリーの素（マスカット） ■ あつあげのみそ汁 あつあげ もやし 豆腐 混合削りぶし みそ	■ （預かり保育） ■ ごはん 米 ■ 豆乳チャンプルー 絹とうふ ★ハム たまねぎ にんじん ピーマン キャノーラ油 しお こしょう さとう 濃口しょうゆ 鶏がらスープ みりん風 ごま油 ■ ちくわの湯揚げ ★ちくわ こめ粉 あおさ ★和風だし顆粒 キャノーラ油 ■ ブロッコリーの和え物 ブロッコリー コーン 赤パプリカ 濃口しょうゆ さとう ■ はるさめスープ はるさめ ★さつまあげ にら 鶏がらスープ 濃口しょうゆ ごま油	■ （預かり保育） ■ カレーライス 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいず華粒状 キャノーラ油 ★パイヨン ★ルウ アリ-カレールウ ■ だいごみそ汁 だいご にんじん きゅうり しお さとう レモン果汁 濃口しょうゆ ■ もも雪天 もも缶 かんてん さとう 加アゼリーの素（ピーチ）
ア レ ル ギ ー 対 応	アレルギー対応はありません。	（魚類）とり肉に変更	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。
3 時	■ コロコロ焼きこうや 高野とうふ マーガリン さとう	■ フルーツポンチ みかん缶 もも缶 かんてん さとう 加アゼリーの素（ピーチ）	■ さつまいもスティック さつまいも キャノーラ油 しお	■ 米粉のかぼちゃケーキ かぼちゃ こめ粉 さとう コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	■ あんまん こめ粉 さとう ベーキングパウダー とうにゅう キャノーラ油 こしあん
ア レ ル ギ ー 対 応	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。
	I&F - 369kcal 蛋白質 15.6g 脂質 9.3g 加糖 104mg 鉄 1.8mg 食塩 0.9g	I&F - 360kcal 蛋白質 14.9g 脂質 8.9g 加糖 74mg 鉄 1.7mg 食塩 1.5g	I&F - 446kcal 蛋白質 16.9g 脂質 15.5g 加糖 113mg 鉄 2.1mg 食塩 1.1g	I&F - 444kcal 蛋白質 12.8g 脂質 9.5g 加糖 106mg 鉄 1.6mg 食塩 1.8g	I&F - 513kcal 蛋白質 16.4g 脂質 14g 加糖 95mg 鉄 1.9mg 食塩 1.6g