





# 幼児食献立表



日	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日
				米飯 焼き鳥卵焼き添え かぼちゃの含め煮 牛乳プリン みそ汁 (大根・葉大根)	米飯 鱈のオーロラソースかけ ほうれん草のごま和え バナナ みそ汁 (油揚げ・庄内麩)	米飯 豚肉のスタミナ炒め かぶのえびあんかけ フルーチェ ピーチ味 稲庭うどん入りスープ
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
米飯 鶏つくね焼き 小松菜とひじきのサラダ 果物缶 (黄桃・洋梨) みそ汁 (じゃが芋・わかめ)	米飯 鯖の味噌煮 塩トロミ炒め 森永カルシウムヨーグルト 具だくさん汁	米飯 おさかなふりかけ メンチカツ 人参しりしり ふじりんごゼリー みそ汁 (オクラ・玉ねぎ)	冷やしうどん とり天と南瓜天 トマトときゅうりのサラダ プロセスチーズ (ディズニー)	米飯 鮭のマヨコーン焼き パンバンジー風サラダ ストロベリーゼリー コンソメスープ (キャベツ・えのき)	ロールパン ミートボールのホワイトシチュー マカロニサラダ 野菜&果実 グレープ	米飯 豚肉の甘味噌炒め 白菜の海苔和え オレンジゼリー もやしスープ (もやし・人参)
ドーナツ	かぼちゃマフィン	いちごアイス	お麩ラスク	ドームケーキ (バナナ)	わかめおにぎり	コーンポタージュせん 白い風船
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
米飯 赤魚の野菜あんかけ 豆腐焼売 フルーチェ りんご味 みそ汁 (かぶ・あおさ)	米飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ 果物缶 (りんご・みかん) みそ汁 (白菜・しめじ)	米飯 夏野菜麻婆豆腐 ナムル ぶどうゼリー 中華スープ (エリンギ・コーン)	米飯 カレイのごま味噌焼き ナポリ風稲庭うどん ジョア すまし汁 (オクラ・花麩)	米飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ パインゼリー みそ汁 (大根・油揚げ)	米飯 中華煮 春雨のサラダ 森永カルシウムヨーグルト わかめスープ (わかめ・玉ねぎ)	米飯 サーモンのマリネ 洋風きんぴら 青りんごゼリー みそ汁 (高野豆腐・ふのり)
牛乳ケーキ	星たべよ ビスコ (みるく&きなこ)	冷凍フルーツ (洋ナシ)	バナナスティック	カスタードワッフル	ぼたぼた焼き	ととやき (いちご)
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
米飯 豆腐ハンバーグ コールスロー 果物缶 (フルーツ) みそ汁 (里芋・なめこ)	焼きそば 人参しりしり (ツナ) マスカットゼリー 白菜スープ (白菜・葉大根)	米飯 タラのピザ風焼き 切干大根和風ごまサラダ ももヨーグルト みそ汁 (じゃが芋・いんげん)	米飯 チキンオープン焼き すき昆布 牛乳プリン みそ汁 (かぶ・小松菜)	カレーライス 稲庭うどんマリネ風サラダ ラ・フランスゼリー コンソメスープ (エリンギ・水菜)	米飯 鮭チーズフライ もやしの胡麻しょうゆ和え フルーチェ みかん味 みそ汁 (高野豆腐・えのき)	米飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き がんもと根菜の含め煮 バナナ みそ汁 (オクラ・白玉麩)
豆乳プリンタルト	カステラ蒸しケーキ	バウムクーヘン	ジャムサンド (りんご)	冷凍フルーツ (パイン)	マカロニきなこ	ハッピーターン ビスコ (みるく&いちご)
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
米飯 おさかなふりかけ 豚肉のケチャップ炒め 春雨の酢の物 ジョア みそ汁 (白菜・あおさ)	米飯 赤魚の味噌マヨ焼き ひじき炒り豆腐 プリン すまし汁 (しいたけ・葉大根)	ざる中華 牛肉コロッケ キャベツの中華風サラダ ももゼリー	米飯 親子煮 大根のきんぴら レアチーズイチゴ みそ汁 (なめこ・小松菜)	ひまわりごはん スマイルポテト ブロッコリーツナマヨサラダ メロンミルクプリン 白菜とベーコンのスープ	米飯 カレイみぞれあん さつまいもの煮物 マスカットゼリー みそ汁 (油揚げ・かぶ)	米飯 稲庭うどん回鍋肉風炒め 人参じゃこ炒め 果物缶 (りんご) 卵スープ (キャベツ・卵)
クリームパン	バナナケーキ	フルーツポンチ	スイートポテト	カットロール (いちご) アンパンマンせんべい	マンナウエファー ヤクルト	バニラアイス

 夏野菜で夏バテを予防しましょう！ 

～夏野菜にはどのようなものがあるかいくつか紹介したいと思います～



**きゅうり** 95%以上が水分でできて  
いる。体の余分な熱を外へ逃がし、体  
温を下げる働きがある。



**トマト** 赤色のもとであるリコピン  
が豊富に含まれている。紫外線による  
ダメージを受けたお肌を回復してくれ  
る。



**とうもろこし** 疲労回復に効果が  
ある。食物繊維も豊富に含まれていて、  
腸内環境を整える効果も期待できる。

給食にもたくさんの夏野菜が入っています。夏野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！