

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
02月	昼食	ごはん 鮭照り焼き 小松菜のしらす和え ツナトマトパスタ 豆腐の味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 スパゲティ、オリーブ油	さけ しらす干し ツナ缶 木綿豆腐、みそ	こまつな、キャベツ、しめじ、コーン ホールトマト、しそ、にんにく たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、本みりん、ケチャップ しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	みたらしいも団子 牛乳	じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳		しょうゆ、本みりん、塩
03火	昼食	ごはん チャブチェ かぼちゃサラダ 大根のさっぱり和え 付け合わせ（ミニトマト） きのこの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米 はるさめ、砂糖、ごま油 マヨネーズ オリーブ油、砂糖	牛肉 卵 しらす干し 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、エリンギ、にんじん かぼちゃ、きゅうり だいこん、キャベツ ミニトマト しめじ、なめこ、たまねぎ オレンジ	しょうゆ 塩 酢、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	練乳いちごパン 牛乳	砂糖、小麦粉、イチゴジャム、マーガリン	卵 牛乳		
04水	昼食	ごはん 鰯の竜田揚げ 春雨の酢の物 ブロッコリーとひじきのソテー キャベツと卵の味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 片栗粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油 ごま油、砂糖	さわら みそ、卵	もやし、にんじん、きゅうり ブロッコリー、にんじん、ひじき キャベツ、えのきたけ バナナ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ しょうゆ、塩 だし汁
	午後おやつ	洋風焼きうどん 牛乳	うどん、オリーブ油	豚肉 牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ	コンソメ
05木	昼食	ごはん マヨ照りチキン きゅうりの中華風ごま和え きんぴらごぼう 付け合わせ（ミニトマト） じゃがいものスープ フルーツ（オレンジ）	米 片栗粉、マヨネーズ ごま油 こんにゃく、砂糖、ごま油 じゃがいも	鶏もも肉 ごま 牛ひき肉 木綿豆腐、うすあげ	キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ ごぼう、にんじん ミニトマト たまねぎ、しめじ オレンジ	みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ しょうゆ コンソメ、塩、パセリ粉
	午後おやつ	かぼちゃのビスコッティ 牛乳	上新粉、砂糖	卵 牛乳	かぼちゃ	
06金 ランチ ディ（セツ）	昼食	星のオムライス フライドチキン ブロッコリーのゆかり和え 短冊サラダ あまのがわスープ フルーツ（すいか）	米、油 油、片栗粉 ごま油、砂糖 そうめん	卵、鶏肉 鶏もも肉 	たまねぎ、ピーマン しょうが、にんにく ブロッコリー にんじん、だいこん、きゅうり コーン、オクラ すいか	ケチャップ、塩、コンソメ しょうゆ ゆかり 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳	白玉粉、上新粉	豆腐 牛乳	パイナップル、みかん	
07土	昼食	豚とじ丼 小松菜サラダ 粉ふき芋（カレー） 付け合わせ（ミニトマト） 玉ねぎのすまし汁 フルーツ（バナナ）	米、砂糖、片栗粉 砂糖、オリーブ油 じゃがいも	豚肉、卵 ツナ缶 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、キャベツ、コーン ミニトマト たまねぎ、はくさい、にんじん、わかめ バナナ	だし汁、しょうゆ、本みりん 酢、塩 パセリ粉、カレー粉、塩 だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
09月	昼食	ごはん 鮭の香味焼き ほうれん草の昆布和え れんこんのじゃこ炒め 付け合わせ（ミニトマト） 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 ごま油、砂糖	さけ、ごま しらす干し 木綿豆腐、みそ	しそ、レモン ほうれん草、はくさい、塩こんぶ れんこん、にんじん、ブロッコリー ミニトマト たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、バター	卵 牛乳		



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
10火	昼食	ごはん ボークチャップ ほうれん草の白和え ひじきの炒め煮 付け合わせ（ミニトマト） ごぼうの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米 油 砂糖 こんにゃく、砂糖	豚肉 木綿豆腐、ごま 大豆、うすあげ みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン ほうれん草、塩こんぶ にんじん、ひじき ミニトマト たまねぎ、ごぼう、ねぎ、わかめ オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ しょうゆ だし汁、しょうゆ、本みりん だし汁
	午後おやつ	野菜カステラ 牛乳	小麦、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		
11水	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き 小松菜のしらす和え オーロラサラダ もやしの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 パン粉、オリーブ油 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	さけ、チーズ しらす干し 卵 木綿豆腐、みそ	はくさい、こまつな にんじん、きゅうり もやし、たまねぎ、しめじ、ねぎ、わかめ バナナ	塩、パセリ粉 しょうゆ ケチャップ、塩 だし汁
	午後おやつ	きなこ揚げパン風 牛乳	食パン、砂糖、バター	きな粉 牛乳		
12木	昼食	ごはん 鶏チリ ブロッコリーの塩昆布和え かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎのスープ フルーツ（オレンジ）	米 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま油、砂糖 油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉 牛ひき肉 木綿豆腐	ねぎ、白ねぎ ブロッコリー、きゅうり、にんじん、塩こんぶ かぼちゃ たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	ケチャップ、塩 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	バナナココアケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、バター	卵 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー、ココア
13金	昼食	ごはん 鰯の西京焼き チンゲンサイのソテー もやしのナムル 付け合わせ（ミニトマト） 卵のすまし汁 フルーツ（バナナ）	米 ごま油、砂糖 オリーブ油 ごま油、砂糖	さわら、みそ 豚肉 豆腐、卵	チンゲン菜、キャベツ もやし、にんじん、きゅうり ミニトマト たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、本みりん しょうゆ、コンソメ 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	大学芋風 牛乳	さつまいも、砂糖、バター	ごま 牛乳		
14土	昼食	肉みそうどん ブロッコリーのマヨサラダ かぼちゃのごまあえ ゆで卵 フルーツ（オレンジ）	うどん、片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ 砂糖	豚ひき肉、みそ ごま 卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ ブロッコリー、キャベツ、にんじん かぼちゃ オレンジ	だし汁 塩 しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
17火	昼食	ごはん 鮭照り焼き ちくわの磯辺焼き 小松菜のしらす和え 豆腐の味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 ごま油	さけ ちくわ しらす干し 木綿豆腐、みそ	キャベツ、にんじん、あおのり こまつな、もやし、しめじ、コーン たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、本みりん、ケチャップ 塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	バームクーヘン 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
18水	昼食	ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 大根のさっぱり和え 厚揚げのねぎ焼き さつま芋の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米 砂糖 オリーブ油、砂糖 さつまいも	鶏肉、大豆 しらす干し 厚揚げ、糸かつお みそ	たまねぎ、にんじん だいこん、キャベツ ねぎ たまねぎ、わかめ オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ 酢、しょうゆ しょうゆ、本みりん だし汁
	午後おやつ	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	砂糖、上新粉、油、片栗粉	木綿豆腐 牛乳		ベーキングパウダー、ココア





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
19 木	昼食	ごはん ひじきのハンバーグ ブロッコリーのおかか和え かぼちゃと油揚げの甘煮 付け合わせ（ミニトマト） なすの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 片栗粉、砂糖 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 糸かつお うすあげ みそ	たまねぎ、ひじき もやし、ブロッコリー、きゅうり かぼちゃ ミニトマト なす、にんじん、しめじ、ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	にんじんケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、バター	卵、牛乳 牛乳	にんじん	ベーキングパウダー
20 金	昼食	ごはん 鯖の野菜あんかけ 小松菜と大根の和え物 ジャーマンポテト わかめと玉ねぎのすまし汁 フルーツ（オレンジ）	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖、オリーブ油 じゃがいも、油	さわら しらす干し ウインナー うすあげ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん こまつな、だいこん たまねぎ たまねぎ、キャベツ、ねぎ、わかめ オレンジ	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ コンソメ、パセリ粉 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	たまごサンド 牛乳	食パン、マヨネーズ	卵 牛乳		塩
21 土	昼食	みそラーメン チンゲン菜の炒め物 さつま芋のレモン煮 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（バナナ）	中華めん 油 さつまいも、砂糖	豚肉、卵、みそ ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、しいたけ、わかめ チンゲン菜、もやし、にんじん レモン ミニトマト バナナ	コンソメ しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
23 月	昼食	ごはん 鯖の韓国風焼き ほうれん草のナムル 厚揚げの煮物 大根のスープ フルーツ（バナナ）	米 ごま油 ごま油、砂糖 砂糖	さわら、ごま 厚揚げ	のり ほうれん草、もやし、にんじん だいこん、にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	フランスパン、砂糖、粉糖	牛乳、卵 牛乳		
24 火	昼食	ごはん 豚肉とさつまいものみそ煮 ほうれん草の海苔あえ 切り干し大根の卵焼き 白菜のスープ フルーツ（オレンジ）	米 さつまいも、砂糖	豚肉、みそ 卵、ツナ缶	たまねぎ、にんじん ほうれん草、キャベツ、のり 切り干しだいこん はくさい、にんじん、えのきたけ、わかめ オレンジ	だし汁、しょうゆ しょうゆ しょうゆ、本みりん、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	ミニマフィン 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
25 水	昼食	ツナ昆布ごはん 鯖の磯辺揚げ 五目煮 キャベツとわかめの和え物 付け合わせ（ミニトマト） 厚揚げの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 片栗粉、油 こんにゃく、砂糖 砂糖	ツナ缶 さわら 鶏肉、大豆 しらす干し 厚揚げ、みそ	塩 ごんぶ あおのり にんじん、ごぼう キャベツ、きゅうり、わかめ ミニトマト たまねぎ、しめじ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ、本みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	焼きそば 牛乳	中華めん	豚肉 牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン	ソース
26 木	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 小松菜のゆかりあえ きゅうりと大根のひたひた 付け合わせ（ミニトマト） にんじんのスープ フルーツ（オレンジ）	米 ごま油 ごま油、砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 糸かつお 木綿豆腐	ねぎ こまつな、キャベツ、コーン もやし、きゅうり、だいこん ミニトマト にんじん、たまねぎ オレンジ	塩 ゆかり 酢、しょうゆ コンソメ、塩、パセリ粉
	午後おやつ	かぼちゃケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、バター	卵 牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
27 金	昼食	ボークカレー ほうれん草のキッシュ ブロッコリーのサラダ 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（メロン） ぶどうゼリー	米、じゃがいも、オリーブ油 マヨネーズ 砂糖	豚肉 卵 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれん草、しめじ キャベツ、ブロッコリー、コーン ミニトマト メロン ぶどうジュース、寒天	カレールウ、ケチャップ、ソース 塩 塩
	午後おやつ	チョコプリン 牛乳	砂糖	牛乳、生クリーム 牛乳	アガー	ココア
28 土	昼食	他人丼 ほうれん草の和え物 マセドアンサラダ 付け合わせ（ミニトマト） キャベツのスープ フルーツ（オレンジ）	米、砂糖 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	牛肉、卵 木綿豆腐	たまねぎ、ねぎ ほうれん草、はくさい にんじん、きゅうり ミニトマト キャベツ、たまねぎ、しめじ、わかめ オレンジ	だし汁、しょうゆ しょうゆ 塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
30 月	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き 切り干し大根のナポリタン キャベツとしらすのお浸し 小松菜とごぼうの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 油、砂糖	さけ ツナ缶 しらす干し みそ	ねぎ たまねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん キャベツ、きゅうり、コーン こまつな、ごぼう、わかめ バナナ	しょうゆ、本みりん ケチャップ、コンソメ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	いももち 牛乳	じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉	チーズ 牛乳		塩
31 火	昼食	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーのソテー ひじきの酢の物 付け合わせ（ミニトマト） 中華スープ フルーツ（オレンジ）	米 オリーブ油 油、砂糖 砂糖 じゃがいも、ごま油	ヨーグルト、鶏もも肉 大豆、ツナ缶 ツナ缶	たまねぎ、にんにく ブロッコリー、にんじん、しめじ キャベツ、にんじん、ひじき ミニトマト にんじん、わかめ オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、パプリカ粉、カレー粉、塩 しょうゆ 酢、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	ミニデニッシュ 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		

おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

園庭で育てている夏野菜がどんどん大きくなっています。夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富なので、なるべく毎日食べましょう。

【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／水分が豊富
【きゅうり】余分な塩分をとる／利尿作用／余分な熱をとる
【ピーマン】血液をさらさらにする
【なす】余分な熱をとる／ビタミン・ミネラル・食物繊維のバランスが◎
【とうもろこし】胃腸の調子を整える
【オクラ】整腸作用／コレステロール低下作用／体力増強

七夕の由来

彦星と織姫の伝説が有名ですが、もともとは古くから日本の神事である「棚機(たなばた)」と中国から伝来した「乞巧奠(きっこうでん)」という行事が結びついたものと言われています。

七夕の行事

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

