



2024年度 南行徳せいわ保育園 7月 給食だより



じめじめとした雨が続き梅雨が明け、いよいよ本格的な夏が到来します☆

突然気温があがったり蒸し暑い日が続いたり、高温に慣れていない時期に起こりやすいのが熱中症。たくさん汗をかいた日には特に注意が必要です！こまめな水分補給を忘れずに、十分な食事と睡眠をとり、暑さに負けない体を作りましょう♪



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ょう。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

体にこ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の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



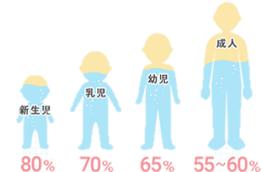
3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりどのの渴きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分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る。



給食室より



今月の朝の歌「かたつむり」にちなんで、おやつにかたつむりクッキーが登場しました！

みんな嬉しそうに食べてくれ、給食室に戻ってきたお皿は空っぽでした😊



☆先月の人気メニュー☆ 『粉豆腐のコーンチヂミ』

【材料(子ども1人分)】 【作り方】

小麦粉 15g
粉豆腐 5g
醤油 0.5g
水 20g
人参 5g
冷凍コーン 10g
鶏ももひき肉 10g

- ①小麦粉・粉豆腐に水(量は調整してください)・醤油を加えて混ぜる。
- ②人参は食べやすい大きさに切る。
- ③①にひき肉・②・コーンを加えて混ぜる。
- ④熱したフライパンに油をひき、両面を焼く。

粉豆腐は高野豆腐を粉末状にしたものです。小麦粉の代わりに混ぜることで、高たんぱく・低糖質のおやつに仕上がります。

大人はピリ辛ダレを付けるとおいしいですよ！



エネルギー109kcal、タンパク質5.9g
脂質3.8g、炭水化物14.0g、食塩相当量0.1g

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.夏野菜の特徴は次のうちどれでしょう？

- ①栄養価が少ない
- ②体を温めてくれる
- ③水分を多く含む



A.答えは ③水分を多く含む です！

夏野菜は水分・カリウムを多く含み、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！

Q.とうもろこしの粒について正しいものはどれでしょう？

- ①必ず奇数になる
- ②必ず偶数になる
- ③品種によって異なる



A.答えは ②必ず偶数になる です！

私たちはとうもろこしの元々雌花だった部分を食べています。雌花は2つ1組で咲く特性があるので、粒も偶数個になります。

◆ズッキーニについて◆

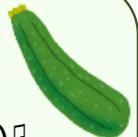
7月に旬であるズッキーニが入ります。

下記の点を気を付けて旬の味覚をお楽しみ下さい♪

☆複数回ご家庭でチャレンジしてから

保育園で食べるようにしましょう！

☆調理の際は水につけてアク抜きをしましょう！



7月

日 付	月 食	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材			1～2歳児			3～5歳児		
		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	午後おやつ	アレルギー 除く	アレルギー 除く	アレルギー 除く	アレルギー 除く	アレルギー 除く	アレルギー 除く	アレルギー 除く	アレルギー 除く
1	月	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとりも煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉 米粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレジン・キャベツ・バナナ・プルーン・缶詰・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳	507 kcal 20.9 g 13.5 g 79.5 g 1.1 g	629 kcal 25.7 g 15.5 g 101.0 g 1.4 g	牛乳	507 kcal 20.9 g 13.5 g 79.5 g 1.1 g	629 kcal 25.7 g 15.5 g 101.0 g 1.4 g	牛乳
2	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・つまみ・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・キャベツ・ピーチーズ	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	517 kcal 23.8 g 17.4 g 71.0 g 1.9 g	639 kcal 29.6 g 20.9 g 88.6 g 2.2 g	牛乳	517 kcal 23.8 g 17.4 g 71.0 g 1.9 g	639 kcal 29.6 g 20.9 g 88.6 g 2.2 g	牛乳
3	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) ＊フルーツ(メロン)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ツナ・レーク・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	メロン・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	459 kcal 21.5 g 18.0 g 57.0 g 0.8 g	582 kcal 26.5 g 21.6 g 70.2 g 0.9 g	牛乳	459 kcal 21.5 g 18.0 g 57.0 g 0.8 g	582 kcal 26.5 g 21.6 g 70.2 g 0.9 g	牛乳
4	木	夏野菜カレー 白菜とインゲンンのサラダ スープ(大根・人参) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ・人参・玉ねぎ・大根・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	501 kcal 16.1 g 18.3 g 73.8 g 1.1 g	624 kcal 19.2 g 22.1 g 94.1 g 0.9 g	牛乳	501 kcal 16.1 g 18.3 g 73.8 g 1.1 g	624 kcal 19.2 g 22.1 g 94.1 g 0.9 g	牛乳
5	金	＊ヒタそうめん なすと玉ねぎの味噌そば じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	ごま油・じゃが芋・ソメン・砂糖・片栗粉・油	ツナ・フレック・牛乳・味噌	オクラ・コント・トマト・なす・バナナ・玉ねぎ・りんご・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	475 kcal 19.4 g 14.4 g 70.4 g 1.3 g	589 kcal 23.8 g 16.9 g 89.5 g 1.6 g	牛乳	475 kcal 19.4 g 14.4 g 70.4 g 1.3 g	589 kcal 23.8 g 16.9 g 89.5 g 1.6 g	牛乳
6	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 豚肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・焼ふ・油	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	526 kcal 18.8 g 18.3 g 76.2 g 1.4 g	657 kcal 23.0 g 22.1 g 97.3 g 1.8 g	牛乳	526 kcal 18.8 g 18.3 g 76.2 g 1.4 g	657 kcal 23.0 g 22.1 g 97.3 g 1.8 g	牛乳
7	日	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・粉豆腐・味噌・焼ふ・小豆	かぼちゃ・グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	526 kcal 20.1 g 15.5 g 81.5 g 1.1 g	651 kcal 24.6 g 18.1 g 103.4 g 1.3 g	牛乳	526 kcal 20.1 g 15.5 g 81.5 g 1.1 g	651 kcal 24.6 g 18.1 g 103.4 g 1.3 g	牛乳
8	月	ご飯 助老タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	きな粉・スクワタラ・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	446 kcal 21.1 g 11.6 g 68.4 g 1.2 g	544 kcal 25.8 g 13.0 g 85.6 g 1.5 g	牛乳	446 kcal 21.1 g 11.6 g 68.4 g 1.2 g	544 kcal 25.8 g 13.0 g 85.6 g 1.5 g	牛乳
9	火	＊ナス焼きうどん さつま芋のオクラサラダ みそ汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナ・フレック・牛乳・豚肉・味噌	あおさ粉・インゲン・キャベツ・きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	489 kcal 19.9 g 15.9 g 70.1 g 1.8 g	603 kcal 24.3 g 18.9 g 87.9 g 2.2 g	牛乳	489 kcal 19.9 g 15.9 g 70.1 g 1.8 g	603 kcal 24.3 g 18.9 g 87.9 g 2.2 g	牛乳
10	水	ご飯 なすと豚肉のみそ炒め もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉・豆腐・小豆・味噌	オクラ・ズッキーニ・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	451 kcal 17.8 g 15.1 g 65.0 g 1.2 g	549 kcal 21.5 g 17.8 g 80.6 g 1.5 g	牛乳	451 kcal 17.8 g 15.1 g 65.0 g 1.2 g	549 kcal 21.5 g 17.8 g 80.6 g 1.5 g	牛乳
11	木	ご飯 カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのとりも煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・どらもち・しらす・ワカメ・人参・白菜・なす	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	475 kcal 18.3 g 19.3 g 63.7 g 1.0 g	586 kcal 22.1 g 23.4 g 79.7 g 1.2 g	牛乳	475 kcal 18.3 g 19.3 g 63.7 g 1.0 g	586 kcal 22.1 g 23.4 g 79.7 g 1.2 g	牛乳
12	金	鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・えのき野)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・小豆・味噌	えのき野・かぼちゃ・きゅうり・なす・レーズン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	498 kcal 18.6 g 16.6 g 74.0 g 1.3 g	613 kcal 22.5 g 19.2 g 92.6 g 1.6 g	牛乳	498 kcal 18.6 g 16.6 g 74.0 g 1.3 g	613 kcal 22.5 g 19.2 g 92.6 g 1.6 g	牛乳
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助老タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(ブーン・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・レーズン・砂糖・小麦粉・油	スクワタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	518 kcal 25.8 g 16.6 g 71.5 g 1.1 g	641 kcal 29.7 g 19.7 g 89.8 g 1.4 g	牛乳	518 kcal 25.8 g 16.6 g 71.5 g 1.1 g	641 kcal 29.7 g 19.7 g 89.8 g 1.4 g	牛乳
14	日	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁(さつま芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏レバー・豆腐・味噌	チンゲン菜・ぶなめ・じつろ・玉ねぎ・人参・白味噌	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	514 kcal 27.1 g 17.8 g 67.2 g 1.1 g	641 kcal 34.0 g 21.5 g 85.2 g 1.4 g	牛乳	514 kcal 27.1 g 17.8 g 67.2 g 1.1 g	641 kcal 34.0 g 21.5 g 85.2 g 1.4 g	牛乳
15	月	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとりも煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・バナナ・人参・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳	505 kcal 20.8 g 13.4 g 78.9 g 1.1 g	629 kcal 25.7 g 15.5 g 101.0 g 1.4 g	牛乳	505 kcal 20.8 g 13.4 g 78.9 g 1.1 g	629 kcal 25.7 g 15.5 g 101.0 g 1.4 g	牛乳

年齢	与えたい栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3～5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	610	25.5	19.5	88.6	1.6
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	494	20.8	16.4	70.4	1.3

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分りやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
 ※調味料のアレルギー表示は弊社で届けられたものに限りません。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。
 ※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。

7月

日 付	月 食	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材			1～2歳児			3～5歳児		
		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	午後おやつ	アレルギー 除く	アレルギー 除く	アレルギー 除く	アレルギー 除く	アレルギー 除く	アレルギー 除く	アレルギー 除く	アレルギー 除く
16	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・キャベツ・ピーチーズ	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	513 kcal 23.8 g 17.4 g 69.8 g 1.9 g	640 kcal 27.7 g 20.9 g 88.7 g 2.4 g	牛乳	513 kcal 23.8 g 17.4 g 69.8 g 1.9 g	640 kcal 27.7 g 20.9 g 88.7 g 2.4 g	牛乳
17	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) ＊フルーツ(メロン)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ツナ・レーク・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	472 kcal 21.3 g 18.2 g 59.9 g 0.8 g	578 kcal 27.2 g 21.7 g 74.3 g 0.9 g	牛乳	472 kcal 21.3 g 18.2 g 59.9 g 0.8 g	578 kcal 27.2 g 21.7 g 74.3 g 0.9 g	牛乳
18	木	夏野菜カレー 白菜とインゲンンのサラダ スープ(大根・人参) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ・人参・玉ねぎ・大根・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	505 kcal 16.1 g 18.3 g 73.8 g 1.1 g	624 kcal 19.2 g 22.1 g 94.1 g 0.9 g	牛乳	505 kcal 16.1 g 18.3 g 73.8 g 1.1 g	624 kcal 19.2 g 22.1 g 94.1 g 0.9 g	牛乳
19	金	＊ヒタそうめん なすと玉ねぎの味噌そば じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	ごま油・じゃが芋・ソメン・砂糖・片栗粉・油	ツナ・フレック・牛乳・味噌	オクラ・コント・トマト・なす・バナナ・玉ねぎ・りんご・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	475 kcal 19.4 g 14.4 g 70.4 g 1.3 g	589 kcal 23.8 g 16.9 g 89.5 g 1.6 g	牛乳	475 kcal 19.4 g 14.4 g 70.4 g 1.3 g	589 kcal 23.8 g 16.9 g 89.5 g 1.6 g	牛乳
20	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 豚肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・焼ふ・油	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	526 kcal 18.8 g 18.3 g 76.2 g 1.4 g	657 kcal 23.0 g 22.1 g 97.3 g 1.8 g	牛乳	526 kcal 18.8 g 18.3 g 76.2 g 1.4 g	657 kcal 23.0 g 22.1 g 97.3 g 1.8 g	牛乳
21	日	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・粉豆腐・味噌・焼ふ・小豆	かぼちゃ・グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	526 kcal 20.1 g 15.5 g 81.5 g 1.1 g	651 kcal 24.6 g 18.1 g 103.4 g 1.3 g	牛乳	526 kcal 20.1 g 15.5 g 81.5 g 1.1 g	651 kcal 24.6 g 18.1 g 103.4 g 1.3 g	牛乳
22	月	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・粉豆腐・味噌・焼ふ・小豆	かぼちゃ・グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	526 kcal 20.1 g 15.5 g 81.5 g 1.1 g	651 kcal 24.6 g 18.1 g 103.4 g 1.3 g	牛乳	526 kcal 20.1 g 15.5 g 81.5 g 1.1 g	651 kcal 24.6 g 18.1 g 103.4 g 1.3 g	牛乳
23	火	ご飯 助老タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スクワタラ・牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・インゲン・キャベツ・きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	490 kcal 19.9 g 16.0 g 70.1 g 1.2 g	605 kcal 24.3 g 18.9 g 87.9 g 2.2 g	牛乳	490 kcal 19.9 g 16.0 g 70.1 g 1.2 g	605 kcal 24.3 g 18.9 g 87.9 g 2.2 g	牛乳
24	水	＊ナス焼きうどん さつま芋のオクラサラダ みそ汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナ・フレック・牛乳・豚肉・味噌	あおさ粉・インゲン・キャベツ・きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	489 kcal 19.9 g 15.9 g 70.1 g 1.8 g	603 kcal 24.3 g 18.9 g 87.9 g 2.2 g	牛乳	489 kcal 19.9 g 15.9 g 70.1 g 1.8 g	603 kcal 24.3 g 18.9 g 87.9 g 2.2 g	牛乳
25	木	ご飯 なすと豚肉のみそ炒め もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ごま油・ご飯・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・小豆・味噌	オクラ・ズッキーニ・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	451 kcal 17.8 g 15.1 g 65.0 g 1.2 g	549 kcal 21.5 g 17.8 g 80.6 g 1.5 g	牛乳	451 kcal 17.8 g 15.1 g 65.0 g 1.2 g	549 kcal 21.5 g 17.8 g 80.6 g 1.5 g	牛乳
26	金	ご飯 カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのとりも煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・どらもち・しらす・ワカメ・人参・白菜・なす	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	475 kcal 18.3 g 19.3 g 63.7 g 1.0 g	586 kcal 22.1 g 23.4 g 79.7 g 1.2 g	牛乳	475 kcal 18.3 g 19.3 g 63.7 g 1.0 g	586 kcal 22.1 g 23.4 g 79.7 g 1.2 g	牛乳
27	土	鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・えのき野)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・小豆・味噌	えのき野・かぼちゃ・きゅうり・なす・レーズン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	498 kcal 18.6 g 16.6 g 74.0 g 1.3 g	613 kcal 22.5 g 19.2 g 92.6 g 1.6 g	牛乳	498 kcal 18.6 g 16.6 g 74.0 g 1.3 g	613 kcal 22.5 g 19.2 g 92.6 g 1.6 g	牛乳
28	日	鉄分強化！ふりかけご飯 助老タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(ブーン・油揚げ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スクワタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	518 kcal 25.8 g 16.6 g 71.5 g 1.1 g	641 kcal 29.7 g 19.7 g 89.8 g 1.4 g	牛乳	518 kcal 25.8 g 16.6 g 71.5 g 1.1 g	641 kcal 29.7 g 19.7 g 89.8 g 1.4 g	牛乳
29	月	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁(さつま芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏レバー・豆腐・味噌	チンゲン菜・ぶなめ・じつろ・玉ねぎ・人参・白味噌	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	514 kcal 27.1 g 17.8 g 67.2 g 1.1 g	641 kcal 34.0 g 21.5 g 85.2 g 1.4 g	牛乳	514 kcal 27.1 g 17.8 g 67.2 g 1.1 g	641 kcal 34.0 g 21.5 g 85.2 g 1.4 g	牛乳
30	火	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとりも煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・小麦粉・米粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・バナナ・人参・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳	505 kcal 20.8 g 13.4 g 78.9 g 1.1 g	629 kcal 25.7 g 15.5 g 101.0 g 1.4 g	牛乳	505 kcal 20.8 g 13.4 g 78.9 g 1.1 g	629 kcal 25.7 g 15.5 g 101.0 g 1.4 g	牛乳
31	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ツナ・レーク・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	460 kcal 21.4 g 18.0 g 57.5 g 0.7 g	566 kcal 26.3 g 21.6 g 71.3 g 0.9 g	牛乳	460 kcal 21.4 g 18.0 g 57.5 g 0.7 g	566 kcal 26.3 g 21.6 g 71.3 g 0.9 g	牛乳

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分りやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
 ※調味料のアレルギー表示は弊社で届けられたものに限りません。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。
 ※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。