

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				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	
1	土	ごはん そぼろ煮 小松菜のごまあえ	牛乳 せんべい	じゃがいも、しらたき、油、砂糖、ごま、米	鶏ひき肉、牛乳、ちくわ、かにかまぼこ	もやし、こまつな、にんじん	牛乳 クラッカー
2	日						
3	月	ごはん 鶏とえのきのつくね さきいかのサラダ すまし汁	牛乳 かりんとう	マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、米	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、卵、さきいか、かまぼこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、わかめ	お茶 せんべい
4	火	ごはん 魚のムニエル ツナとトマトのサラダ 果物	牛乳 (手作り) ゆでとうもろこし	小麦粉、砂糖、米	さけ、牛乳、ツナ油漬缶、バター	バナナ、トマト、きゅうり、レモン、とうもろこし	お茶 ウエハース
5	水	ごはん 牛丼 切干し大根のごま和え 果物	牛乳 ビスケット	しらたき、マヨネーズ、砂糖、ごま、米	牛肉(もも)、牛乳、焼き豆腐、かにかまぼこ	たまねぎ、きゅうり、ごぼう、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ	お茶 せんべい
6	木	ごはん タンダーチキン チーズサラダ スープ	牛乳 (手作り) ホットケーキ	じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、米	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、チーズ、卵、ハム、無塩バター、みそ	トマト、きゅうり、たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが	お茶 クッキー
7	金	おにぎり 七塔そうめん ちくわ2色揚げ	お茶 (手作り) カルピス寒天 ウエハース	干しとうもろこし、小麦粉、油、砂糖、ごま、米	牛乳、ちくわ、卵、ハム、いわし	みかん缶、パイン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ、かんてん、あおのり、のり、きゅうり	牛乳 クッキー
8	土	ごはん しょうが焼き 粉ふき芋 スライストマト	牛乳 クラッカー	じゃがいも、油、米	豚肉、スキムミルク	トマト、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しょうが、あおのり	お茶 ビスケット
9	日						
10	月	ごはん 豆腐のまさご揚げ ひじきのミルクサラダ すまし汁	牛乳 クッキー	油、山芋、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、米	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ハム、卵、かまぼこ	きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン、ねぎ、ひじき、わかめ	お茶 ウエハース
11	火	ごはん 煮魚 土佐和え 厚揚げのみそ汁	お茶 (手作り) かやくごはん	米、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖	白身魚、厚揚げ、鶏もも肉、麦みそ、ちくわ、かつお節、からあげ	こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、しょうが、干しいたけ、こんぶ	牛乳 ポーロ
12	水	おにぎり 焼きそば スティックきゅうり	牛乳 (手作り) もちもちドーナツ	ゆで中華めん、ホットケーキ粉、白玉粉、油、砂糖、マヨネーズ、米	豚肉、牛乳、卵、きな粉	きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、あおのり	お茶 せんべい
13	木	ごはん 筑前煮 海藻サラダ	牛乳 バームクーヘン	じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、油、ごま油、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、かにかまぼこ、ちくわ	にんじん、きゅうり、トマト、ごぼう、れんこん、コーン、レモン、わかめ	お茶 ビスケット
14	金	ごはん 鶏マヨ ささみと切干大根の中華サラダ 果物	コーンフレーク	コーンフレーク、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、ごま、ごま油、米	牛乳、鶏むね肉、鶏ささ身	りんご、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、レモン	お茶 クッキー
15	土	ごはん マーボーなす キャベツのごま酢和え	牛乳 クッキー	油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、米	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、かにかまぼこ、麦みそ	なす、キャベツ、ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	お茶 クラッカー
16	日						

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				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	
17	月	海の日					
18	火	ごはん 魚のピザ風 コールスローサラダ かきたま汁	牛乳 クッキー	油、砂糖、米	白身魚、牛乳、 卵、ハム、ピザ用 チーズ	きゅうり、キャベツ、 りんご、たまねぎ、 コーン、にんじん、え のきたけ、ねぎ、わか め、パセリ粉	お茶 ウエハース
19	水	ごはん チキン南蛮 五目和え みそ汁	お茶 (手作り) フルーツアイス	さつまいも、マヨ ネーズ、油、米 粉、小麦粉、砂 糖、ごま、米	鶏もも肉、アイス クリーム、麦み そ、ちくわ、ハ ム、油揚げ、牛乳	もやし、きゅうり、に んじん、たまねぎ、し めじ、コーン、らっ きょう、ねぎ、レモン	牛乳 ポーロ
20	木	ごはん 夏野菜カレー しらす和え 果物	牛乳 プリン	カレーウ、油、 米	豚肉、牛乳、しら す干し	すいか、かぼちゃ、た まねぎ、にんじん、な す、ごまつな、キャ ベツ、えのきたけ、ピー マン	お茶 ビスケット
21	金	ごはん 鶏ささみと野菜のかき揚げ きゅうりと春雨の酢の物	牛乳 (手作り) 黒糖蒸しパン	ホットケーキ粉、 小麦粉、さつまい も、油、黒砂糖、 はるさめ、砂糖、 米	鶏ささみ、牛乳、 卵、牛乳、しらす 干し	きゅうり、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、 ピーマン、干しぶど う、わかめ	お茶 クラッカー
22	土	夏祭り					
23	日						
24	月	ごはん ハンパシ フライドかぼちゃ わかめスープ	牛乳 味付けパン	はるさめ、油、ご ま油、砂糖、ご ま、米	鶏ささ身、牛乳、 麦みそ	かぼちゃ、きゅうり、 トマト、もやし、えの きたけ、ねぎ、わかめ	お茶 ウエハース
25	火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ スパサラダ 麩のすまし汁	牛乳 (手作り) 玄米フレークスナック	玄米フレーク、マ ヨネーズ、スパゲ ティー、油、パン 粉、焼豆、米	木綿豆腐、鶏ひき 肉、牛乳、ツナ、 ハム、卵、無塩パ ター	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、えのきた け、コーン、きゅう り、ねぎ	牛乳 果物
26	水	ごはん 切干大根の炒め煮 炒り卵ときゅうりの酢の物	牛乳 ビスケット	砂糖、油、ごま、 米	豚肉、牛乳、卵、 さつま揚げ、かに かまぼこ、油揚 げ、だいず	きゅうり、にんじん、 切り干しだいこん、こ んぶ	牛乳 ポーロ
27	木	ごはん ひじきの炒り煮 じゃこ入りたまご焼き	牛乳 (手作り) ジャムサンド	食パン、砂糖、 油、米	卵、豚肉、牛乳、 油揚げ、さつま揚 げ、だいず、しら す干し	にんじん、しめじ、み かんジャム、いちご ジャム、ひじき、ねぎ	お茶 ポーロ
28	金	ごはん さばのごまみそかけ ごぼうとコーンのサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	油、マヨネーズ、 片栗粉、小麦粉、 砂糖、すりごま、 ごま、米	さば、牛乳、麦み そ、ハム、油揚 げ、みそ	かぼちゃ、ごぼう、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 コーン、ねぎ、しょう が	お茶 ビスケット
29	土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	牛乳 ビスケット	砂糖、ごま油、米	木綿豆腐、豚肉、 卵、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、 にんじん	牛乳 クラッカー
30	日						
31	月	ごはん レバーとこんにゃくの煮物 蒸しかぼちゃ 華風スープ	牛乳 クラッカー	板こんにゃく、は るさめ、砂糖、ご ま、米	鶏レバー、卵、牛 乳、豚肉	かぼちゃ、チンゲンサ イ、たまねぎ、ねぎ、 しょうが	お茶 ウエハース

「おやつも食事の一部です」子どもたちにとっての「おやつ」は、朝食・昼食・夕食と同じように食事の一部です。成長に必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。しかし、おやつの量や回数が多くなると3回の食事がきちんと食べられなくなり、成長に必要な栄養が得られません。おやつは、時間と量を決めてあげましょう。またこれからの季節、ジュースやアイスなど冷たいものが多くなりがちですが、食欲を低下させ、夏バテの原因になることもありますので、