

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	ゆかりおにぎり 焼きそば ブロッコリーとちくわのサラダ おくらと豆腐のスープ	牛乳 お菓子	米、ゆで中華めん	牛乳、豚肉、豆腐、ちくわ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、しいたけ、オクラ、コーン、あおのり	昆布
2	日						
3	月	御飯 鶏肉のフリッター キャベツとじゃこのさっぱり和え トマトスープ	牛乳 フルーツサンド	米、食パン、じゃがいも、てんぷら粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、生クリーム、しらす干し	キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、トマト	温野菜 じゃが芋
4	火	御飯 白身魚のみそ煮 ウインナーソテー 豆腐と茄子のスープ	牛乳 かぼちゃあべかわ	米、砂糖	牛乳、あかうお、豆腐、ソーセージ、きな粉、あわせみそ	かぼちゃ、こまつな、なす、たまねぎ、えのき、ねぎ	オレンジ
5	水	御飯 牛肉とパプリカの甘辛炒め きゅうりともやしのごま酢和え 大根と人参のすまし汁	ジュース 牛乳寒天	米、砂糖	牛乳、牛肉、かにかまぼこ、かんてん	きゅうり、もやし、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、黄ピーマン、みかん缶、にんじん、ねぎ、すりごま、わかめ	かんぱん
6	木	御飯 鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 青梗菜となめこのみそ汁	牛乳 お好み焼き	米、お好み焼き粉、砂糖、油	牛乳、さけ、卵、凍り豆腐、あわせみそ、油揚げ、かつお節	チンゲンサイ、キャベツ、なめこ、コーン、にんじん、しいたけ、さやえんどう、ねぎ、あおのり	バナナ
7	金	御飯 ハンバーグ 付)ブロッコリー 海藻サラダ 七夕そうめん汁	麦茶 七タパフェ	米、干しとうめん、パン粉、油	バナナアイス、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、海藻	もも缶、バナナ、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、ブロッコリー、ピーマン、オクラ、いちごジャム、コーン、わかめ	いりこ
8	土	鮭おにぎり わかめうどん いんげんの和えもの バナナ	牛乳 お菓子	米、干しうどん	牛乳、ツナ缶、かまぼこ	バナナ、いんげん、にんじん、たまねぎ、えのき、ねぎ、すりごま、わかめ	チーズ
9	日						
10	月	御飯 鯖のカレー天ぷら マカロニサラダ 南瓜と油揚げのみそ汁	牛乳 ゼリー	米、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖、てんぷら粉	牛乳、さば、ツナ缶、かにかまぼこ、あわせみそ、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ねぎ	昆布
11	火	御飯 鶏肉のBBQソース焼き 付)トマト 小松菜ともやしの納豆和え ベーコンとさつまいものスープ	牛乳 セサミトースト	米、食パン、さつまいも、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、挽きわり納豆、ベーコン	トマト、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、すりごま、グリーンピース	オレンジ
12	水	御飯 野菜たっぷり夏マーボー もやしのナムル わかめとコーンのスープ	牛乳 おにぎり	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、赤みそ	トマト、もやし、なす、たまねぎ、コーン、ピーマン、にんじん、きゅうり、ねぎ、すりごま、わかめ、きくらげ	バナナ
13	木	御飯 白身魚の香り蒸し キャベツの胡麻マヨネーズ和え 茄子とおくらのすまし汁	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク、マヨネーズ、ごま油	牛乳、あかうお、ちくわ	キャベツ、こまつな、にんじん、なす、えのき、ねぎ、オクラ、すりごま	チーズ
14	金	御飯 ハヤシライス レタスサラダ すいか	牛乳 マーラーカオ	米、ホットケーキミックス、黒砂糖、油	牛乳、牛肉、卵、ハム	すいか、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、グリーンピース	温野菜 とうもろこし
15	土	青菜おにぎり スパゲティナポリタン フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳 お菓子	米、スパゲティ、フレンチドレッシング、油、砂糖	牛乳、ソーセージ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、えのき、トマト、コーン	ウエハース
16	日						

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						
18	火	ゴマ塩おにぎり 冷やし中華 南瓜の天ぷら フルーツヨーグルト	牛乳 チーズマフィン	米、干し中華めん、ホットケーキミックス、油、砂糖、小麦粉	牛乳、ヨーグルト、卵、ハム、チーズ	かぼちゃ、きゅうり、バナナ、トマト、もも缶、みかん缶、パイン缶	いりこ
19	水	ひじきご飯 鯖のウスターソース煮 蒸し鶏のさっぱり和え じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 きなこバナナ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さば、鶏ささみ、油揚げ、しらす干し、きな粉、あわせみそ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、ひじき、わかめ	温野菜 にんじん
20	木	御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーと人参のサラダ かき玉汁	牛乳 ぼうしパン	米、ロールパン、小麦粉、砂糖、バター、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豆腐、卵、豚肉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ピーマン、コーン	バナナ
21	金	御飯 鯖の焼きおろしかけ 野菜炒め きのこの洋風スープ	ジュース フルーチェ	米、ごま油、砂糖	牛乳、さわら	だいこん、キャベツ、もやし、ミックスベジタブル、たまねぎ、しいたけ、にんじん、ピーマン、えのき、ねぎ	クラッカー
22	土	豚丼 ひじきとピーマンのツナ和え 麩と野菜のすまし汁	牛乳 お菓子	米、油、焼ふ、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、コーン、すりごま、ねぎ、ひじき	すいか
23	日						
24	月	御飯 焼きビーフン 蒸ししゅうまい 具だくさん汁	牛乳 ココアトースト	米、食パン、ビーフン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、板こんにやく、ピーマン、ねぎ、ごぼう、しいたけ	ウエハース
25	火	御飯 鮭のフライ 切干大根とツナのサラダ アスパラとウインナーのスープ	牛乳 フルーツ杏仁風	米、和風ドレッシング、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ缶、ソーセージ、卵、かんてん、さけ	バナナ、きゅうり、みかん缶、たまねぎ、もも缶、パイン缶、グリーンアスパラ、切り干しだいこん、にんじん、わかめ	チーズ
26	水	御飯 鶏肉のマーマレード焼き おくらとちくわの海苔和え 夏野菜のみそ汁	牛乳 ケーキ	米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ちくわ、あわせみそ	かぼちゃ、オクラ、なす、いんげん、マーマレード、焼きのり	りんご
27	木	御飯 スパニッシュオムレツ トマトのドレッシング和え レタスのスープ	麦茶 お菓子 牛乳	米、じゃがいも、油	卵、ベーコン	トマト、たまねぎ、レタス、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、コーン	昆布
28	金	御飯 鯖の西京焼き 付)粉ふきいも スパゲティソテー 玉ねぎとかまぼこのすまし汁	牛乳 焼きとうもろこし	米、じゃがいも、砂糖、スパゲティ、油、ふ	牛乳、さわら、かまぼこ、あわせみそ	とうもろこし、たまねぎ、えのき、にんじん、コーン、わかめ	オレンジ
29	土	わかめおにぎり 肉みそうどん さつまいものレモン煮 バナナ	牛乳 お菓子	米、さつまいも、干しうどん、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、あわせみそ	バナナ、トマト、きゅうり、たまねぎ、レモン果汁	かんぱん
30	日						
31	月	御飯 夏野菜カレー シーザーサラダ すいか	牛乳 もちもちチーズボンデ	米、じゃがいも、白玉粉、油、マヨネーズ、フレンチドレッシング	牛乳、鶏肉、ベーコン、粉チーズ、とろけるチーズ	すいか、キャベツ、たまねぎ、なす、トマト、かぼちゃ、ピーマン、きゅうり、コーン	温野菜 かぼちゃ

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	497 kcal	鉄	1.7 mg
	たんぱく質	17.7 g	カルシウム	190 mg
	脂質	13.5 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	1.6 g	食物繊維	3.8 g

※献立は、仕入れ等により変更する場合があります。