

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	火	御飯 ピーマンのカラフル焼き きゅうりのゴマ酢和え じゃが芋とほうれん草のスープ	牛乳 アメリカンドッグ	米、じゃがいも、 ホットケーキ ミックス、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、 豚ひき肉、 魚肉ソーセージ、 かにかまぼこ、 しらす干し	たまねぎ、きゅうり、 赤、黄ピーマン、 もやし、ほうれん草、 にんじん、ピーマン、 すりごま、わかめ	いりこ
2	水	御飯 鮭のゴマみそ焼き ツナ入り炒り豆腐 かぼちゃのスープ	牛乳 ゼリー	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、さけ、 ツナ缶、ちくわ、 あわせみそ	たまねぎ、かぼちゃ、 パイン缶、にんじん、 しいたけ、すりごま、 いんげん	チーズ
3	木	御飯 牛肉の柳川風煮 さつまいもマヨサラダ えのきと人参のすまし汁	牛乳 おにぎり	米、さつまいも、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛肉、卵、 油揚げ	ごまつな、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 ごぼう、えのき、 コーン、いんげん	オレンジ
4	金	御飯 鯖の南蛮漬け風 ひじきと大豆の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁	ジュース ミルクもち	米、砂糖、油、 片栗粉、ごま油	牛乳、さば、きな粉、 ゆで大豆、油揚げ あわせみそ、	たまねぎ、にんじん、 いんげん、ピーマン、 ひじき、わかめ	梨
5	土						
6	日						
7	月	御飯 鶏肉の磯辺揚げ きゅうりの酢の物 春雨スープ	麦茶 アイス お菓子	米、小麦粉、コーン フレーク、油、 はるさめ、砂糖	鶏肉、アイスクリーム	きゅうり、みかん缶、 えのき、ねぎ、わかめ、 あおのり	バナナ
8	火	御飯 ひき肉カレー ほうれん草のおろし和え フルーツミックス	牛乳 たまごサンド	米、じゃがいも、 ロールパン、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、牛ひき肉、 ゆで大豆、 しらす干し	ほうれん草、 たまねぎ、にんじん、 みかん缶、バナナ、 だいこん、コーン、 グリーンピース	せんべい
9	水	御飯 鯖のコーンマヨ焼き 付)いんげん 夏野菜サラダ 豆腐とほうれん草のすまし汁	牛乳 わらびもち風	米、片栗粉、黒砂糖、 砂糖、マヨネーズ、 ごまドレッシング	牛乳、さわら、豆腐、 ハム、きな粉	レタス、ほうれん草、 トマト、いんげん、 きゅうり、えのき、 コーン、にんじん、 あおのり	温野菜 にんじん
10	木	御飯 タンダーチキン ミモザサラダ 大根と人参のみそ汁	牛乳 お菓子のラスク	米、砂糖、バター、 焼心、油、マヨネーズ	鶏肉、牛乳、卵、 ベーコン、 あわせみそ	だいこん、にんじん、 キャベツ、しめじ、 きゅうり	オレンジ
11	金						
12	土	ゴマ塩おにぎり 煮込みうどん いんげんのおかか煮 梨	牛乳 お菓子	米、干しうどん、 砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、 かつお節	なし、にんじん、 いんげん、たまねぎ、 ねぎ、しいたけ	チーズ
13	日						
14	月	御飯 鮭のゆかり焼き 高野豆腐の煮物 いらともやしのスープ	牛乳 カップケーキ	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 バター	牛乳、さけ卵、 凍り豆腐、油揚げ	もやし、にんじん、にら、 ねぎ、しめじ、コーン、 いんげん、しそ、バナナ	バナナ
15	火	御飯 豚肉と野菜の煮物 オクラのサラダ キャベツとウイナーのコンソメスープ	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、 さといも、砂糖、油、 和風ドレッシング	牛乳、豚肉、 ウイナー	にんじん、オクラ、 キャベツ、赤たまねぎ、 しいたけ、いんげん、 板こんにゃく	クラッカー
16	水	わかめおにぎり 五目そうめん チキンナゲット ぶどう	牛乳 豆腐まんじゅう	米、ホットケーキ ミックス、 干しそうめん	牛乳、チキン ナゲット、あんこ、 豆腐、卵、ハム	ぶどう、トマト、 きゅうり、もやし、ねぎ	温野菜 とうもろこし

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	木	御飯 白身魚の野菜あんかけ ポパイサラダ もやしとしめじのみそ汁	麦茶 アイス お菓子	米、マヨネーズ、 片栗粉、油、砂糖	あかうお、チーズ、 かまぼこ、 あわせみそ	ほうれん草、もやし、 たまねぎ、チンゲン サイ、しめじ、 赤ピーマン、ピーマン、 コーン、わかめ	昆布
18	金	御飯 焼きコロッケ 厚揚げのオスターソース炒め むらくも汁	ジュース フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、 砂糖、パン粉、油、 ごま油	ヨーグルト、生揚げ、 卵、ツナ缶、	もやし、たまねぎ、 にんじん、にら、 チンゲンサイ、バナナ、 もも缶、みかん缶	かんぱん
19	土	牛丼 キャベツと竹輪のごま和え 麩と椎茸のすまし汁	牛乳 お菓子	米、砂糖、焼心	牛乳、牛肉、ちくわ	たまねぎ、キャベツ、 ねぎ、にんじん、 しいたけ、ねぎ、 コーン、わかめ、 すりごま、すいか	すいか
20	日						
21	月	コーンご飯 鯖のパン粉焼き 切干大根の旨煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 あずき蒸しパン	米、ホットケーキ ミックス、パン粉、 砂糖、バター	牛乳、さば、あずき、 あわせみそ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、コーン、 いんげん、切り干し だいこん、ねぎ	梨
22	火	御飯 チンジャオロース パンサンスー チンゲン菜の中華スープ	牛乳 ちんすこう	米、小麦粉、油、 黒砂糖、砂糖、 はるさめ、ごま油	牛乳、牛肉、卵、ハム	ピーマン、チンゲン サイ、赤ピーマン、 にんじん、たけのこ、 きゅうり、しいたけ	チーズ
23	水	御飯 鶏つくね ブロッコリーとわかめのサラダ そうめん汁	牛乳 ケーキ	米、干しとうめん、 和風ドレッシング、 片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉	ブロッコリー、ねぎ、 にんじん、きゅうり、 しいたけ、コーン、 ごぼう、ねぎ、わかめ	温野菜 じゃが芋
24	木	御飯 鯖の煮つけ 付)アスパラ マセドアンサラダ たまごスープ	牛乳 カルシウムラスク	米、じゃがいも、 食パン、マヨネーズ、 砂糖、バター	牛乳、さわら、卵、 チーズ、粉チーズ	にんじん、グリーン アスパラ、きゅうり、 にら、すりごま、 あおのり	バナナ
25	金	御飯 鶏肉と野菜のカレー炒め トマトのツナ和え なすとおくらのみそ汁	牛乳 プリン	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶	トマト、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 なす、ピーマン、 えのき、オクラ	いりこ
26	土	青菜おにぎり ミートソースパゲティ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 お菓子	米、スパゲティ、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 えのき、グリーンピース	せんべい
27	日						
28	月	御飯 千草卵焼き キャベツとツナのさっぱり和え 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 揚げパン	米、ロールパン、 砂糖、オリーブ油、油	牛乳、卵、豆腐、ツナ 缶、かにかまぼこ、 あわせみそ	だいこん、キャベツ、 ほうれん草、たま ねぎ、きゅうり、ねぎ、 にんじん、しいたけ、 レモン果汁、わかめ	温野菜 かぼちゃ
29	火	御飯 照り焼きチキン 付)とうもろこし わかめとしらすの和風和え ミネストローネ風スープ	牛乳 さつまいものおやき	さつまいも、米、 和風ドレッシング、 小麦粉、油、片栗粉、 砂糖、バター	牛乳、鶏肉、 豚ひき肉、 しらす干し	レタス、とうもろこし、 なす、トマトジュース缶、 トマト、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 わかめ	オレンジ
30	水	御飯 赤魚の揚げおろし煮 きんぴらごぼう 鶏ひき肉とえのきの中華スープ	麦茶 アイス お菓子	米、コーンフレーク、 油、片栗粉、ごま油、 砂糖	アイスクリーム、 あかうお、鶏ひき肉	だいこん、にんじん、 ごぼう、もやし、 えのき、ねぎ、 いんげん、すりごま	昆布
31	木	御飯 ビーフシチュー たまスパサラダ バナナ	牛乳 水ようかん	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 スパゲティ、砂糖	牛乳、牛肉、あんこ、 卵、かんてん	バナナ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 コーン	かんぱん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	479 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	17.1 g	カルシウム	187 mg		
		脂質	13.9 g	ビタミンC	23 mg		
		塩分	1.4 g	食物繊維	3.6 g		

※献立は、仕入れ等により変更する場合があります。