

| 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 | 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 | | | | | | 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 | 月 | 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 豆腐と茄子のスープ | 牛乳 きなこマカロニ | 米、砂糖、マカロニ | 牛乳、牛肉、豆腐、 かにかまぼこ、 きな粉 | きゅうり、もやし、 たまねぎ、なす、 赤ピーマン、 黄ピーマン、にんじん、 すりごま、わかめ | いりこ | 17 | 水 | 御飯 さけのチーズ焼き トマトとしらすの酢のもの かき玉汁 | 牛乳 フルーツサンド | 米、食パン、砂糖、 油、パン粉、片栗粉 | 牛乳、さけ、卵、 生クリーム、 しらす干し、 粉チーズ | トマト、バナナ、 たまねぎ、チンゲンサイ | 温野菜 にんじん |
| 2 | 火 | 御飯 さわらのみそ煮 ウインナーソテー 大根と人参のすまし汁 | 牛乳 さいころラスク | 米、食パン、バター、 砂糖 | 牛乳、さわら、 ウインナー、 あわせみそ | こまつな、だいこん、 たまねぎ、にんじん、 ねぎ、えのき | バナナ | 18 | 木 | 御飯 さわらの焼きおろしかけ 野菜炒め 夏野菜のみそ汁 | 牛乳 ちんすこう | 米、小麦粉、黒砂糖、 油、ごま油、砂糖 | 牛乳、さわら、 あわせみそ | だいこん、キャベツ、 かぼちゃ、ピーマン、 にんじん、なす、 いんげん、ねぎ | バナナ |
| 3 | 水 | 御飯 チキン南蛮 キャベツとじゃこのさっぱり和え わかめとコーンのスープ | 牛乳 フルーツ杏仁風 | 米、小麦粉、 マヨネーズ、砂糖 | 牛乳、鶏肉、卵、 しらす干し | キャベツ、バナナ、 みかん缶、もも缶、 にんじん、たまねぎ、 コーン、ねぎ、わかめ、 かんでん | 温野菜 じゃが芋 | 19 | 金 | 御飯 ハヤシライス マカロニサラダ すいか | 牛乳 豆腐パン | 米、ホットケーキ ミックス、マカロニ、 マヨネーズ、 オリーブ油、小麦粉 | 牛乳、牛肉、 豆腐、ハム | すいか、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 マッシュルーム缶、 グリーンピース | いりこ |
| 4 | 木 | 御飯 さけの照り焼き トマトのドレッシング和え 南瓜と油揚げのみそ汁 | 牛乳 おにぎり | 米、和風ドレッシング、 砂糖 | 牛乳、さけ、 あわせみそ、油揚げ | トマト、かぼちゃ、 きゅうり、にんじん、 コーン | かんぱん | 20 | 土 | わかめおにぎり 肉みそうどん バナナ | 麦茶 お菓子 | 米、ゆでうどん、 砂糖 | 鶏ひき肉、 あわせみそ | バナナ、にんじん、 たまねぎ | クラッカー |
| 5 | 金 | 炒り卵とおかかの混ぜご飯 肉団子トマトソース ブロッコリーと人参のサラダ セタそうめん汁 | 麦茶 セタパフェ | 米、干しそうめん、 マヨネーズ、砂糖 | 肉だんご、アイス クリーム、卵、 かにかまぼこ、 かつお節 | もも缶、バナナ、 ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、 オクラ、いちごジャム | オレンジ | 21 | 日 | | | | | | |
| 6 | 土 | ゴマ塩おにぎり 親子うどん バナナ | 麦茶 お菓子 | 米、干しうどん | 卵、鶏肉、ちくわ | バナナ、にんじん、 たまねぎ | クラッカー | 22 | 月 | 御飯 豆腐のふわふわ寄せ 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 きなこおにぎり | 米、和風ドレッシング、 砂糖 | 牛乳、豆腐の ふわふわ寄せ、 ツナ缶、きな粉、 ウインナー | きゅうり、たまねぎ、 グリーンアスパラ、 切り干しだいこん、 にんじん、わかめ | オレンジ |
| 7 | 日 | | | | | | | 23 | 火 | ゆかりおにぎり 肉わかめうどん ピーマンの塩昆布和え フルーツヨーグルト | 牛乳 ウインナー&コーンパン | 米、干しうどん、 ホットケーキ ミックス、砂糖、 マヨネーズ | 牛乳、ヨーグルト、 牛肉、卵、ツナ缶、 ウインナー | ピーマン、にんじん、 たまねぎ、バナナ、 もも缶、みかん缶、 コーン、ねぎ、すりごま、 塩こんぶ、わかめ | 温野菜 とうもろこし |
| 8 | 月 | 御飯 あかうおの香り蒸し キャベツの胡麻マヨネーズ和え わかめとかまぼこのすまし汁 | 牛乳 とうもろこし | 米、マヨネーズ、 ごま油 | 牛乳、あかうお、 ちくわ、かまぼこ | キャベツ、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、 ねぎ、すりごま、わかめ | 昆布 | 24 | 水 | 御飯 さばのウスターソース煮 高野豆腐の卵とじ じゃがいもとわかめのみそ汁 | 牛乳 ケーキ | 米、じゃがいも、 砂糖 | 牛乳、さば、卵、 凍り豆腐、 あわせみそ | たまねぎ、にんじん、 しいたけ、いんげん、 わかめ | ヨーグルト |
| 9 | 火 | 御飯 中華風ローストチキン ねばねばサラダ さつまいもとベーコンのスープ | 牛乳 ヨーグルトスコーン | 米、さつまいも、 小麦粉、バター、 砂糖、片栗粉、油、 ごま油 | 牛乳、鶏肉、 挽きわり納豆、 ヨーグルト、 ベーコン、かつお節 | たまねぎ、もやし、 にんじん、きゅうり、 オクラ、すりごま | バナナ | 25 | 木 | 御飯 鶏肉とキャベツの甘辛炒め ブロッコリーとかにかまのサラダ 茄子と人参のすまし汁 | 牛乳 コーンフレーク | 米、コーンフレーク、 和風ドレッシング、砂 糖 | 牛乳、鶏肉、 かにかまぼこ | ブロッコリー、 にんじん、キャベツ、 なす、たまねぎ、 エリンギ、赤ピーマン、 コーン | チーズ |
| 10 | 水 | 御飯 スパニッシュオムレツ きんぴらごぼう きのこスープ | 牛乳 ゼリー | 米、じゃがいも、 ごま油、砂糖 | 牛乳、卵、豚ひき肉、 ハム | にんじん、たまねぎ、 ごぼう、えのき、 もも缶、ほうれんそう、 しめじ、すりごま | オレンジ | 26 | 金 | 御飯 さわらの西京焼き おくらとちくわの海苔和え 水菜の中華スープ | 牛乳 プリン | 米、砂糖 | 牛乳、さわら、 ちくわ、あわせみそ | オクラ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 みずな、しめじ、 焼きのり | バナナ |
| 11 | 木 | さけおにぎり 冷やし中華 蒸ししゅうまい すいか | 牛乳 セサミトースト | 米、干し中華めん、 食パン、バター、 砂糖、油 | 牛乳、卵、ハム | すいか、きゅうり、 トマト、すりごま | 温野菜 かぼちゃ | 27 | 土 | きじ弁 野菜スープ ミニゼリー | 麦茶 お菓子 | 米 | 鶏肉 | ねぎ、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ | ウエハース |
| 12 | 金 | 御飯 さばの竜田揚げ いんげんの和えもの 青梗菜となめこのみそ汁 | 牛乳 フルーチェ | 米、片栗粉、油 | 牛乳、さば、ツナ缶、 あわせみそ、油揚げ | いんげん、 チンゲンサイ、 にんじん、なめこ、 えのき、すりごま | チーズ | 28 | 日 | | | | | | |
| 13 | 土 | 豚丼 麩と野菜のすまし汁 ヨーグルト | 麦茶 お菓子 | 米、油、ふ | ヨーグルト、豚肉 | たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、すりごま | ウエハース | 29 | 月 | 御飯 夏野菜カレー シーザーサラダ すいか | 牛乳 ミルクかん | 米、砂糖、 マヨネーズ、フレンチ ドレッシング | 牛乳、鶏ひき肉、 ベーコン | すいか、キャベツ、 たまねぎ、なす、 かぼちゃ、みかん缶、 ピーマン、きゅうり、 コーン、かんでん | かんぱん |
| 14 | 日 | | | | | | | 30 | 火 | 御飯 あかうおのサクサク揚げ もやしのナムル 豆腐と椎茸のスープ | 牛乳 チーズいもち | じゃがいも、米、 小麦粉、油、片栗粉、 砂糖、ごま油 | 牛乳、あかうお、 とろけるチーズ、 豆腐、粉チーズ | もやし、たまねぎ、 しいたけ、にんじん、 きゅうり、 ほうれんそう、 すりごま、黒きくらげ | 昆布 |
| 15 | 月 | | | | | | | 31 | 水 | 御飯 やみつきちキン スパゲティソテー レタスのスープ | 麦茶 アイス お菓子 | 米、スパゲティ、 砂糖、マヨネーズ、 油 | アイスクリーム、鶏肉 | レタス、たまねぎ、 にんじん、コーン | バナナ |
| 16 | 火 | 御飯 鶏肉の生姜焼き レタスサラダ ココロスープ | 麦茶 アイス お菓子 | 米、さつまいも、 ごまドレッシング、 油、砂糖 | 鶏肉、ハム | レタス、きゅうり、 ミックスベジタブル、 たまねぎ | かりんとう | 1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) | | エネルギー | 478 kcal | 鉄 | 1.6 mg | | |
| | | | | | | | | | | | たんぱく質 | 17.3 g | カルシウム | 186 mg | |
| | | | | | | | | | | | 脂質 | 12.7 g | ビタミンC | 24 mg | |
| | | | | | | | | | | | 塩分 | 1.6 g | 食物繊維 | 3.4 g | |

※献立は、仕入れ等により変更することがあります。