

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 さわらのみそ煮 ウインナーソーテ 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	ごまつな、にんじん、 だいこん、たまねぎ、 しいたけ、えのき	温野菜 ジャが芋
2	水	御飯 チキン南蛮 いんげんの和えもの アスパラとウインナーのスープ	牛乳 フルーチェ	米、油、片栗粉、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶、 ウインナー	いんげん、にんじん、 たまねぎ、グリーン アスパラガス、えのき、 すりごま	かんぱん
3	木	御飯 さけの照り焼き ブロッコリーとかにかまのサラダ 南瓜と油揚げのみそ汁	牛乳 きなこおにぎり	米、 和風ドレッシング、 砂糖	牛乳、さけ、きな粉、 かにかまぼこ、 あわせみそ、油揚げ	かぼちゃ、 ブロッコリー、 にんじん、コーン	オレンジ
4	金	御飯 スパニッシュオムレツ ごぼうときゅうりのサラダ わかめとコーンのスープ	牛乳 ヨーグルトスコーン	米、小麦粉、 じゃがいも、バター、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、 ヨーグルト、 豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、ごぼう、 にんじん、コーン、 きゅうり、ねぎ、わかめ	昆布
5	土	ゴマ塩おにぎり 親子うどん ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、ゆでうどん	卵、鶏肉、ちくわ	にんじん、たまねぎ	ウエハース
6	日						
7	月	御飯 星形ハンバーグ ブロッコリーの彩りサラダ 七夕そうめん汁	麦茶 七夕パフェ	米、干しとうめん、 ごまドレッシング	星形ハンバーグ、 スーパーカップ、卵	もも缶、バナナ、 ブロッコリー、 にんじん、 カリフラワー、オクラ、 コーン、いちごジャム	いりこ
8	火	さけおにぎり ジャージャーうどん 蒸ししゅうまい すいか	牛乳 豆腐まんじゅう	米、干しうどん、 ホットケーキ ミックス、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 つばしあんこ、豆腐、 あわせみそ	すいか、ねぎ、きゅうり	ヨーグルト
9	水	御飯 さばの焼きおろしかけ 野菜炒め かぼちゃのスープ	牛乳 とうもろこし	米、ごま油、砂糖	牛乳、さば、ハム	にんじん、 とうもろこし、キャベツ、 たまねぎ、かぼちゃ、 ピーマン、だいこん、 グリーンピース、ねぎ	オレンジ
10	木	御飯 中華風ローストチキン トマトのドレッシング和え 豆腐と茄子のスープ	牛乳 セサミトースト	米、食パン、バター、 和風ドレッシング、 砂糖、片栗粉、油、 ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、 ツナ缶	トマト、たまねぎ、 きゅうり、なす、 にんじん、コーン、 すりごま	バナナ
11	金	御飯 あかうおのサクサク揚げ 変わり棒々鶏 ほうれん草となめこのみそ汁	牛乳 フルーツ杏仁風	米、小麦粉、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、あかうお、 鶏ささみ、 あわせみそ、 かんてん	バナナ、きゅうり、 みかん缶、ほうれんそう、 たまねぎ、もも缶、 にんじん、なめこ、オクラ、 すりごま、わかめ	温野菜 にんじん
12	土	豚丼 麩と野菜のすまし汁 バナナ	麦茶 お菓子	米、油、焼ふ	豚肉	バナナ、たまねぎ、 にんじん、 ほうれんそう、すりごま	クラッカー
13	日						
14	月	御飯 さけのチーズ焼き きんぴらごぼう わかめとかまぼこのすまし汁	牛乳 ちんすこう	米、小麦粉、油、 黒砂糖、パン粉、 ごま油、砂糖	牛乳、さけ、 かまぼこ、粉チーズ	にんじん、ごぼう、 たまねぎ、すりごま、 わかめ	梨
15	火	御飯 ハヤシライス スパゲティサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 きなこマカロニ	米、スパゲティ、 砂糖、マヨネーズ、 マカロニ	牛乳、ヨーグルト、 牛肉、きな粉、ハム	たまねぎ、にんじん、 バナナ、きゅうり、 もも缶、みかん缶、 マッシュルーム、 グリーンピース	温野菜 かぼちゃ
16	水	御飯 夏野菜のそぼろ煮 キャベツとじゃこのさっぱり和え コロコロスープ	牛乳 コーンフレーク	米、さつまいも、 コーンフレーク、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 しらす干し	なす、キャベツ、 ミックスベジタブル、 にんじん、たまねぎ、 ピーマン	チーズ

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 鶏肉の生姜焼き レタスサラダ かき玉汁	牛乳 ゼリー	米、 ごまドレッシング、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、ハム	レタス、きゅうり、 もも缶、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 コーン	ウエハース	
18	金	御飯 あかうおの香り蒸し おくらとちくわの海苔和え 夏野菜のみそ汁	麦茶 アイス お菓子	米、砂糖、ごま油	あかうお、ちくわ、 あわせみそ	かぼちゃ、オクラ、 なす、きゅうり、 いんげん、ねぎ、 焼きのり	バナナ	
19	土	さけおにぎり 焼きそば わかめスープ	麦茶 お菓子	米、ゆで中華めん	豚肉	にんじん、キャベツ、 もやし、わかめ、 あおのり	かんぱん	
20								
21	月							
22	火	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 ウインナー&コーンパン	米、じゃがいも、 ホットケーキ ミックス、砂糖、 マヨネーズ	牛乳、さば、卵、 高野豆腐、 ウインナー、 あわせみそ	たまねぎ、コーン、 にんじん、しいたけ、 いんげん、わかめ	オレンジ	
23	水	御飯 やみつきちキン スパゲティソーテ レタスのスープ	牛乳 ケーキ	米、スパゲティ、 砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉	レタス、たまねぎ、 にんじん、コーン	クラッカー	
24	木	御飯 さわらの西京焼き キャベツの胡麻マヨネーズ和え 茄子と人参のすまし汁	牛乳 ミルクかん	米、砂糖、マヨネーズ	牛乳、さわら、 ちくわ、あわせみそ、 かんてん	キャベツ、にんじん、 なす、みかん缶、 エリンギ、すりごま	いりこ	
25	金	ゆかりおにぎり 肉うどん ピーマンの塩昆布和え バナナ	牛乳 フルーツサンド	米、食パン、 干しうどん、砂糖	牛乳、牛肉、 生クリーム、ツナ缶、 油揚げ	バナナ、みかん缶、 ピーマン、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 すりごま、塩こんぶ	チーズ	
26	土	きじ丼 野菜スープ ヨーグルト	麦茶 お菓子	米	ヨーグルト、鶏肉	ねぎ、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ	バナナ	
27	日							
28	月	御飯 鶏肉とキャベツの甘辛炒め ねばねばサラダ 水菜の中華スープ	牛乳 お麩のラスク	米、砂糖、焼ふ、 バター、油	牛乳、鶏肉、 挽きわり納豆、 かつお節	にんじん、キャベツ、 もやし、たまねぎ、 きゅうり、オクラ、 赤ピーマン、みずな、 しめじ	梨	
29	火	御飯 さばの竜田揚げ もやしのナムル 豆腐と椎茸のすまし汁	牛乳 プリン	米、片栗粉、油、 砂糖、ごま油	牛乳、さば、豆腐	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	温野菜 とうもろこし	
30	水	御飯 牛肉とパプリカの炒めもの トマトとしらすの酢のもの きのこスープ	麦茶 アイス お菓子	米、砂糖、油	アイスクリーム、 牛肉、しらす干し	トマト、たまねぎ、 えのき、赤ピーマン、 黄ピーマン、にんじん、 しめじ	バナナ	
31	木	御飯 夏野菜カレー シーザーサラダ すいか	牛乳 おにぎり	米、マヨネーズ、 フレンチ ドレッシング	牛乳、豚ひき肉、 ベーコン	すいか、キャベツ、 たまねぎ、なす、 かぼちゃ、ピーマン、 きゅうり、コーン	昆布	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		477 kcal		鉄		1.7 mg
		たんぱく質		17.0 g		カルシウム		181 mg
		脂質		12.8 g		ビタミンC		23 mg
		塩分		1.5 g		食物繊維		3.3 g

※ 献立は、仕入れ等により変更する場合があります。