

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	3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	調味料		
01 土	ごま鶏素麺 大根の中華和え ヨーグルト	543.0(513.3) 21.7(21.0) 16.1(16.7) 2.1(1.7)	干しとうめん、麩(焼ふ)、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、とり肉(若鶏もも・皮付)、バター、白いうりごま、白すりごま	だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン(缶)、塩こりんぶ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料	塩せんべい 牛乳	お麩ラスク 牛乳
03 月	御飯 マーボーなす はるさめサラダ わかめスープ	617.7(550.0) 21.7(19.6) 21.7(19.9) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、卵、ハム、バター、米みそ(淡色辛みそ)、白いうりごま	もやし、なす、たまねぎ、にんじん、バナナ、ねぎ、きゅうり、コーン(缶)、しょうが、カットわかめ、ニンニク	酒、酢(穀物酢)、しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	青のりせんべい 牛乳	バナナケーキ 牛乳
04 火	玄米御飯 魚の変わりパン粉焼き きゅうりのじゃこ和え 豚汁	529.4(500.8) 21.3(20.6) 17.9(18.1) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、マヨネーズ、こんにゃく、パン粉、ごま油、砂糖、玄米	牛乳、あかうお、ぶた肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう	だし汁(かつお)、お好みソース、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩	ごませんべい 牛乳	いちごプリン 麦茶
05 水	御飯 大根と豚肉の煮物 おくらのおかか和え ほうれん草のみそ汁	521.8(486.2) 18.6(17.9) 20.6(19.8) 1.4(1.2)	米(七分つき米)、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、かつお節	とうもろこし、だいこん、もやし、たまねぎ、おくら、にんじん、ほうれんそう、しめじ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酒	味しらべ 牛乳	とうもろこし 牛乳
06 木 伊奈の日	三色丼 かぼちゃのチーズ焼き コンソメスープ	577.1(533.1) 22.5(21.2) 17.4(17.3) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、砂糖	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、チーズ(ビザ用)、ゼラチン	かぼちゃ、ももジュース、もも(缶)、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、コーン(缶)、かんでん、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、コンソメ、食塩	ルヴァン 牛乳	ピーチゼリー 牛乳
07 金 七夕	七夕冷やし中華 はんぺん団子 すいか	536.4(498.0) 22.3(21.3) 14.5(15.4) 2.4(2.1)	中華めん(生)、米(七分つき米)、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、白はんぺん、卵、ハム、バター、粉チーズ、白すりごま、削り節	すいか、トマト、きゅうり、にんじん、コーン(缶)、しょうが	酢(穀物酢)、しょうゆ	塩せんべい 牛乳	チーズおかかお にぎり 牛乳
08 土	ドライカレー チンゲン菜のナムル バナナ 牛乳	554.0(519.9) 16.7(16.6) 20.3(19.5) 1.8(1.6)	米(七分つき米)、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、ホイップクリーム、白いうりごま	たまねぎ、もやし、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、なす、いちごジャム	カレールー、とりがらだし(顆粒)、しょうゆ	青のりせんべい 牛乳	クッキーサンド アイス 麦茶
10 月	御飯 豆腐ハンバーグ 和風サラダ 夏野菜みそ汁	560.5(526.7) 22.7(21.7) 19.1(19.1) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、パン粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、なす、ズッキーニ、きゅうり、コーン(缶)、おくら、にんじん	だし汁(かつお)、酢(穀物酢)、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ごませんべい 牛乳	フルーチェ 麦茶
11 火	玄米御飯 シルバーのムニエル 大根サラダ チキンスープ	526.6(491.7) 24.3(22.7) 18.9(18.5) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、ぎょうざの皮、小麦粉、砂糖、サラダ油、オリーブ油、玄米	牛乳、シルバー、とり肉(ひき肉)、チーズ(とろけるチーズ)、バター、かつお節	だいこん、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、ピーマン、レモン(果汁)	酢(穀物酢)、コンソメ、ケチャップ、酒、食塩	味しらべ 牛乳	餃子の皮ビザ 牛乳
12 水	御飯 松風焼き ほうれんそうの磯和え むらくも汁	527.3(499.7) 24.6(23.3) 19.7(19.6) 2.0(1.8)	米(七分つき米)、砂糖、サラダ油、パン粉	ヨーグルト(無糖)、とり肉(ひき肉)、牛乳、とうふ(木綿豆腐)、卵、とり肉(若鶏むね・皮付)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、白いうりごま、ゼラチン	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、レモン(果汁)、焼のり、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	ルヴァン 牛乳	チーズケーキ 麦茶
13 木	御飯 鶏肉のチーズ焼き ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ	577.4(512.8) 22.2(20.0) 18.2(17.2) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、マヨネーズ	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、ツナ(水煮缶)、ぶた肉(ひき肉)、チーズ(ビザ用)、白いうりごま	たまねぎ、ごぼう、チンゲンサイ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン(缶)、しいたけ、ひじき	本みりん、酒、しょうゆ、酢(穀物酢)、中華だし(顆粒)、食塩	塩せんべい 牛乳	ひじきおにぎり 牛乳
14 金 夏祭り	焼きそば 鶏のから揚げ 彩り野菜の塩もみ すいか ヤクルト	578.6(513.9) 21.1(20.6) 23.9(20.4) 1.8(1.6)	焼きそばめん、サラダ油、片栗粉、グラニュー糖、小麦粉	牛乳、ヤクルト、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ぶた肉(小間切れ)、脱脂粉乳(スキムミルク)、かつお節	バナナ、すいか、キャベツ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、ピーマン、あおのり、しょうが、ニンニク	ウスターソース、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩、ココア	青のりせんべい 牛乳	ココアバナナ 牛乳
15 土	中華丼 わかめスープ ヨーグルト	531.4(493.9) 19.0(18.3) 17.7(17.5) 2.0(1.6)	米(七分つき米)、食パン、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(小間切れ)、チーズ(とろけるチーズ)	キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、たけのこ、焼のり、カットわかめ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	ごませんべい 牛乳	海苔トースト 牛乳
18 火	わかめ御飯 厚揚げの中華煮 ゆかり和え まいたけのみそ汁	528.9(501.1) 20.3(19.9) 17.1(17.5) 1.5(1.4)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、黒砂糖、サラダ油	牛乳、とうふ(生揚げ)、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、まいたけ、きゅうり、えのきたけ、コーン(缶)、干しぶどう、ゆかり	だし汁(かつお)、酒、中華だし(顆粒)、食塩	味しらべ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳
19 水	ジャムパン(食パン) ハムエッグ ピシッワーズ オレンジ	594.8(542.0) 22.8(21.5) 18.8(18.7) 2.2(1.9)	じゃがいも、食パン、米(七分つき米)、砂糖	牛乳、卵、とり肉(ひき肉)、生クリーム、ハム、バター	たまねぎ、オレンジ、いちごジャム、なす、ホールトマト(缶)、ズッキーニ、赤ピーマン、にんじん、あおのり	コンソメ、酒、みりん風調味料、しょうゆ、食塩	ルヴァン 牛乳	とりそばおにぎり 麦茶
20 木	御飯 さばの韓国風煮 ブロッコリーの三色和え けんちん汁	553.2(510.7) 24.3(22.6) 17.9(17.5) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、砂糖、ごま油	牛乳、さば、とうふ(木綿豆腐)、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、りんごジュース、だいこん、りんご、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン(缶)、かんでん、ニンニク、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酢(穀物酢)、酒、食塩	塩せんべい 牛乳	りんごゼリー 牛乳
21 金	玄米御飯 さつま揚げの煮物 なすのしぎ焼き とうがんのスープ	588.9(541.9) 21.8(20.6) 17.2(17.1) 1.9(1.6)	さつまいも、米(七分つき米)、こんにゃく、砂糖、ごま油、サラダ油、玄米	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、さつま揚げ、ぶた肉(ひき肉)	なす、とうがん、にんじん、たまねぎ、オレンジジュース、たけのこ、コーン(缶)、いんげん、万能ねぎ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、みりん風調味料、とりがらだし(顆粒)、食塩	青のりせんべい 牛乳	さつまいもの オレンジ煮 牛乳
22 土	冷やしサラダうどん ミートポテト バナナ	530.8(496.1) 18.1(17.7) 16.6(16.7) 1.7(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも、米(七分つき米)、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ばら)、ぶた肉(ひき肉)、粉チーズ、白いうりごま	バナナ、トマト、もやし、きゅうり、たまねぎ	だし汁(かつお)、みりん風調味料、しょうゆ、ケチャップ、食塩	ごませんべい 牛乳	わかめおにぎり 牛乳
24 月	御飯 キッシュ 切り干し大根のサラダ コロコロスープ	602.8(548.8) 19.8(18.8) 18.9(18.2) 2.0(1.8)	米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、砂糖、コーンフレーク	牛乳、卵、チーズ(とろけるチーズ)、ベーコン、バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、しめじ、切り干しだいこん、コーン(缶)、干しぶどう	酢(穀物酢)、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳100、塩せんべい	ロッククッキー 牛乳
25 火	玄米御飯 油淋鶏 三色ナムル 玉子スープ	619.3(563.6) 22.1(21.1) 26.9(25.2) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、ピーフン、ごま油、片栗粉、サラダ油、玄米	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、とうふ(木綿豆腐)、卵、ぶた肉(小間切れ)、白いうりごま	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩、中華だし(顆粒)	牛乳100、塩せんべい	ピーフン 牛乳
26 水 誕生日	赤飯 ハンバーグ さつまいものサラダ おくらのみそ汁	607.7(556.3) 22.3(21.0) 19.5(18.9) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、さつまいも、米(もち米)、砂糖、マヨネーズ、パン粉	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、黒いうりごま、ジョア	たまねぎ、オレンジジュース、みかん(缶)、きゅうり、おくら、にんじん、コーン(缶)、かんでん	だし汁(かつお)、ケチャップ、中濃ソース、食塩	塩せんべい 牛乳	オレンジゼリー ジョア
27 木 伊奈の日	夏野菜カレー ひじきときゅうりのサラダ オレンジ 牛乳	622.0(573.5) 21.2(20.5) 14.8(15.5) 2.2(1.9)	米(七分つき米)、小麦粉、砂糖	牛乳、ぶた肉(もも)、脱脂粉乳(スキムミルク)、ベーコン、バター、白いうりごま	もやし、たまねぎ、きゅうり、オレンジ、なす、ズッキーニ、ホールトマト(缶)、ピーマン、にんじん、とうがん、コーン(缶)、こんぶ佃煮、ひじき、ニンニク、しょうが	カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、酢(穀物酢)、しょうゆ、食塩	青のりせんべい 牛乳	昆布おにぎり 麦茶
28 金	玄米御飯 さげのちゃんちゃん焼き はくさいのごま酢和え 豆腐のすまし汁	532.1(496.6) 28.5(26.1) 13.0(14.0) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、マカロニ、砂糖、サラダ油、玄米	牛乳、さげ、とうふ(木綿豆腐)、きなこと、米みそ(淡色辛みそ)、白すりごま、白いうりごま	もやし、キャベツ、はくさい、ねぎ、にんじん、しめじ、カットわかめ	だし汁(かつお)、酢(穀物酢)、しょうゆ、みりん風調味料、酒、食塩	ごませんべい 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
29 土	豚丼 野菜スープ ヨーグルト	525.1(488.6) 17.4(17.0) 13.9(14.2) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、砂糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(肩ロース・脂身付)	たまねぎ、みかん(缶)、パイナップル(缶)、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、もも(缶)、こまつな、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、食塩、コンソメ	味しらべ 牛乳	フルーツボンチ 牛乳
31 月	御飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え はんぺんのみそ汁	561.6(511.0) 21.3(20.4) 19.0(19.0) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、バター、白いうりごま、白すりごま	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、コーン(缶)、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、酒、コンソメ、食塩	ルヴァン 牛乳	コーンピラフ 牛乳