

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 水	御飯 カレー五目あんかけ ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁(もやし)	531.1(437.4) 22.3(18.5) 15.2(14.1) 1.7(1.3)	米、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、油、バター	牛乳、かたじ、ちくわ、みそ、クリームチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、もやし、にら、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、さやえんどう、ごま、しょうが	かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒	ぱりんこ牛乳	ポテトスコーン牛乳
02 木	麦御飯 厚揚げのみそ炒め もやしときゅうりのゆかり和え みそ汁(なめこ)	547.1(447.7) 21.4(18.0) 17.3(15.4) 2.4(1.8)	米、ホットケーキ粉、ごま油、片栗粉、砂糖、押し麦	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、みそ、ヨーグルト(無糖)	もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、なめこ、きゅうり、バナナ、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	味しらべ牛乳	バナナおやつパン牛乳
03 金	御飯 なすのはさみ焼き キャベツの昆布サラダ わかめスープ(もやし)	546.5(438.4) 16.9(14.6) 19.1(16.5) 1.1(0.9)	米、マカロニ、ごま油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、きな粉	なす、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	ハッピーターン牛乳	マカロニきな粉牛乳
04 土	野菜そぼろ丼 みそ汁(豆腐・大根)	515.8(416.8) 17.9(15.3) 14.3(13.2) 1.8(1.3)	米、油、ごま油、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、かつお節	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	マリービスケット牛乳	焼きおにぎり牛乳
06 月	御飯 豚肉の甘酢ソテー 枝豆サラダ みそ汁(もやし・わかめ)	594.4(501.6) 25.7(22.4) 17.2(16.3) 1.9(1.5)	米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩)、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、えだまめ、にんじん、コーン缶、ピーマン、いんげん、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、酒、おろししょうが、食塩	ばかうけ牛乳	スパゲティナポリタン牛乳
07 火	あんかけ丼 さつまいもサラダ そうめん汁	538.8(460.8) 15.0(13.7) 14.9(14.0) 1.9(1.5)	米、さつまいも、干しとうめん、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、もやし、もも缶、パイン缶、すいか、オクラ、ねぎ、粉かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	ルヴァン牛乳	フルーツボンチ牛乳
08 水	御飯 野菜たっぷり夏マーボー もやしとわかめのナムル 中華スープ(きのこ)	520.0(421.1) 20.3(17.0) 16.2(14.3) 2.0(1.5)	米、ごま油、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、みそ、かつお節	トマト、もやし、にんじん、なす、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、しめじ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、酒、みりん、お好み焼きソース、中華だしの素、食塩	味しらべ牛乳	お好み焼き(ツナ)牛乳
09 木	御飯 鶏肉のごまみそ焼 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング ポテトスープ	607.5(498.4) 25.4(21.7) 15.1(14.0) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、みそ	たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、きゅうり、たくあん、にんじん、コーン缶、ごま、塩こんぶ、レモン果汁	みりん、洋風だしの素、食塩、しょうゆ	ぱりんこ牛乳	おにぎり(たくあん・塩昆布)牛乳
10 金	御飯 白身魚の磯辺焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	566.5(472.0) 22.2(19.4) 14.6(13.8) 1.6(1.3)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、メルルーサ、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、みそ	かぼちゃ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、干しぶどう、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ハッピーターン牛乳	ヨーグルトケーキ牛乳
11 土	五目ビーフン 野菜スープ	575.6(449.8) 17.6(14.6) 11.9(11.0) 1.4(1.1)	米、ビーフン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し	たまねぎ、にんじん、えだまめ、にら、もやし、しいたけ、キャベツ	しょうゆ、酒、中華だしの素、酒、食塩、洋風だしの素	マリービスケット牛乳	おにぎり(枝豆・じゃこ)牛乳
13 月	御飯 豚肉とごぼうの甘辛炒め キャベツのサラダ 中華スープ	564.6(477.7) 20.0(17.8) 18.3(17.2) 2.2(1.7)	米、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩)、しらす干し	キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、ごぼう、にら、黒ごま	しょうゆ、みりん、中華だしの素、酢、食塩、おろししょうが	ばかうけ牛乳	黒ゴマクッキー牛乳
14 火	御飯 コーン焼き じゃが芋きんぴら(ごま) 豆腐みそ汁(小松菜・油あげ)	588.4(476.8) 20.8(17.5) 20.6(17.9) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、米粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、生クリーム、みそ、油揚げ、ゼラチン	オレンジジュース、たまねぎ、コーン缶、こまつな、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	ルヴァン牛乳	ババロア風ゼリー牛乳
15 水	赤飯 鶏肉のポン酢炒め ゴーヤとツナのサラダ とうがんと汁	578.5(508.9) 23.6(21.1) 19.7(18.4) 2.0(1.6)	もち米、ホットケーキ粉、米、マヨドレ、砂糖、バター、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ささげ(乾)	とうがんと、ねぎ、たまねぎ、パイン缶、しめじ、しいたけ、ゴーヤ、コーン缶、黒ごま、レモン果汁	かつおだし汁、ポン酢、しょうゆ、食塩	ぱりんこ牛乳	パイナップルケーキ牛乳
16 木	御飯 さけの香りみそ焼き 蒸し野菜のサラダ みそ汁(豆腐・チンゲン菜)	521.4(435.8) 26.3(22.9) 10.8(11.2) 1.7(1.4)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ	キャベツ、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ごま、レモン果汁、しそ、しょうが	かつおだし汁、みりん、酒、食塩	味しらべ牛乳	おに蒸しパン牛乳
17 金 おまつり メニュー	焼きそば じゃがバター 中華きゅうり コンソメスープ	463.1(407.9) 17.2(15.8) 14.6(14.1) 2.0(1.6)	焼きそばめん、じゃがいも、油、バター、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごま、あおのり	ウスターソース、しょうゆ、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、パセリ粉	ハッピーターン牛乳	焼きとうもろこし牛乳
18 土	てりやき野菜丼 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	454.9(374.1) 19.2(16.1) 10.7(10.6) 1.9(1.4)	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ブルーベリージャム、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド牛乳
20 月	麦御飯 鶏肉のしょうが焼き 凍り豆腐の煮物 みそ汁(もやし・大根)	563.5(461.8) 23.2(19.9) 17.9(16.5) 2.0(1.5)	さつまいも、米、押し麦、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、みそ、油揚げ	もやし、だいこん、にんじん、しめじ、いんげん、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	ばかうけ牛乳	スイートポテト牛乳
21 火	御飯 白身魚のトマトソース はるさめサラダ みそ汁(切干し・かぼちゃ)	549.6(440.5) 20.5(17.1) 11.3(11.1) 1.9(1.4)	米、もち米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、メルルーサ、みそ、油揚げ	きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、トマトピューレ、にんじん、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	煮干だし汁、みりん、酢、酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	五平餅牛乳
22 水	夏野菜カレー フレンチサラダ バナナ	627.2(530.2) 17.6(16.0) 16.7(15.9) 2.0(1.6)	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、トマト、かぼちゃ、きゅうり	カレールーウ、酢、酒、みりん、しょうゆ、ケチャップ、おろしにんにく	ルヴァン牛乳	おにぎり(とりそぼろ)牛乳
25 土	冷やしきつねうどん かぼちゃのピザ焼き	477.9(407.2) 17.8(15.9) 14.8(13.9) 2.4(1.9)	ゆでうどん、食パン、油、砂糖	牛乳、とろけるチーズ、油揚げ、かまぼこ	かぼちゃ、ほうれんそう、いちごジャム、たまねぎ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、みりん、食塩	マリービスケット牛乳	いちごジャムパン牛乳
27 月	御飯 豚肉とピーマン炒め きゅうりの酢の物 ワンタンスープ	618.1(464.8) 22.1(16.7) 22.4(17.3) 1.7(1.2)	米、小麦粉、バター、グラニュー糖、ワンタンの皮、はるさめ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、粉チーズ	きゅうり、ピーマン、にんじん、みかん缶、チンゲンサイ、しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、鳥がらだし汁、酢、酒、中華だしの素、食塩	ばかうけ牛乳	チーズサブレッタ牛乳
28 火	冷やし中華 かぼちゃサラダ バナナ	575.6(481.4) 21.1(18.2) 11.3(11.6) 2.5(2.0)	生中華めん、米、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、卵、鶏ささ身、しらす干し	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、トマト、にんじん、ピーマン、しいたけ、ひじき	しょうゆ、酢、しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	ぱりんこ牛乳	チャーハン(しらす)牛乳
29 水 世界の料理	御飯 チリコンカン オクラときゅうりのサラダ 豆腐スープ	505.4(431.3) 17.3(15.6) 14.0(13.7) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、バター、油	牛乳、木綿豆腐、大豆水煮缶、豚ひき肉、ツナ油漬缶	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、ホールトマト缶、だいこん、こまつな、きゅうり、オクラ、にんじん、ねぎ、黒ごま	ケチャップ、しょうゆ、酢、洋風だしの素、中華だしの素、食塩、おろしにんにく	ぱりんこ牛乳	かぼちゃもち牛乳
30 木	御飯 かじきのコーンフレーク焼き 小松菜のごまあえ トマトスープ	582.5(476.4) 24.3(20.8) 17.8(16.2) 2.3(1.8)	米、ビーフン、コーンフレーク、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、かじき、豚肉(肩)、鶏ひき肉	こまつな、たまねぎ、もやし、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ごま	しょうゆ、酒、洋風だしの素、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、カレー粉、こしょう	味しらべ牛乳	ビーフン(カレー)牛乳
31 金	とうもろこし御飯 鶏肉の照り焼き 粉ふき芋(青のり) みそ汁(なす・玉ねぎ)	564.2(460.3) 23.5(19.6) 16.0(14.5) 2.3(1.7)	じゃがいも、米、食パン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、きな粉、油揚げ、脱脂粉乳	なす、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ハッピーターン牛乳	きな粉クリームサンド牛乳