

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 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 麩のすまし汁(ほうれん草)	520.5(431.7) 19.5(17.0) 17.3(15.7) 1.8(1.4)	米、食パン、押麦、バター、 ごま油、グラニュー糖、焼 ふ、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、み そ	もやし、にんじん、たまね ぎ、ほうれん草、ねぎ、きゅ うり、えのきたけ、ピーマン、 干しいたけ、にんにく、しょ うが	かつおだし汁、みりん、しょう ゆ、酒、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	シュガートースト 牛乳
02 金	御飯 ポークケチャップ 枝豆サラダ わかめスープ	545.3(463.3) 19.2(17.3) 12.8(12.8) 1.6(1.3)	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉(もも)	キャベツ、もやし、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、 干しぶどう、カットわかめ、枝 豆	ケチャップ、ウスターソース、 酒、中華だしの素、食塩、洋 風だしの素	ぱりんこ 牛乳	蒸しパン(黒糖・ レーズン) 牛乳
03 土	野菜そぼろ丼 みそ汁(だいこん・豆腐)	518.2(418.9) 17.9(15.3) 14.3(13.2) 1.8(1.3)	米、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、みそ、油揚げ、かつお 節	たまねぎ、こまつな、キャベ ツ、だいこん、にんじん、 コーン缶、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
05 月	御飯 豚肉とピーマン炒め キャベツの昆布サラダ みそ汁(もやし)	599.2(496.9) 22.0(18.8) 16.2(15.0) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、天かす、は るさめ、砂糖、油、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき 肉、みそ	ピーマン、キャベツ、もやし、 たまねぎ、えだまめ、にんじ ん、あおのり、塩昆布	かつおだし汁、しょうゆ、め んつゆ、酢、酒、中華だしの 素、食塩	星たべよ 牛乳	ためきおにぎり 牛乳
06 火	御飯 夏野菜マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ(チンゲン菜)	589.1(478.3) 19.3(16.2) 19.7(17.2) 2.4(1.9)	米、パン粉、小麦粉、パ ター、ごま油、砂糖、はるさ め、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、みそ	たまねぎ、もやし、トマト、な す、チンゲンサイ、きゅうり、 ピーマン、にんじん、干しぶ どう、しいたけ、にんにく、 しょうが	しょうゆ、酒、酢、中華だしの 素、食塩	味しらべ 牛乳	パン粉クッキー 牛乳
07 水 七夕	七夕そうめん 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ	523.5(445.4) 21.2(18.1) 18.1(15.8) 3.3(2.7)	干しそうめん、マヨネーズ、 片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、カルピ ス	かぼちゃ、きゅうり、オレンジ 濃縮果汁、にんじん、トマト、 オクラ、粉かんでん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みり ん、食塩	ルヴァン 牛乳	七夕ゼリー 牛乳
08 木	御飯 なめたけつくね オクラときゅうりのサラダ みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	603.3(508.1) 26.4(23.0) 18.4(17.3) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、スパゲティ、 パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬 缶、みそ、卵	たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、なめたけ、オクラ、ピー マン、コーン缶、ごま	かつおだし汁、ケチャップ、 酢、しょうゆ	カルシウムせん べい 牛乳	スパゲティナポリ タン 牛乳
09 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)	561.4(467.9) 21.9(19.2) 14.2(13.5) 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、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	ぱりんこ 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳
10 土	ツナトマトスパゲティ 野菜スープ	520.9(455.7) 20.6(18.4) 14.8(14.1) 1.6(1.3)	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たまね ぎ、にんじん、キャベツ、しめ じ、こまつな	おろしにんにく、鳥がらだし 汁、洋風だしの素、食塩	マリービスケット 牛乳	おにぎり(わか め) 牛乳
12 月	御飯 ハンバーグ(なす) ひじきの彩りサラダ みそ汁(なめこ)	601.1(506.1) 20.5(18.2) 23.7(21.5) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、マヨ ネーズ、バター、パン粉、砂 糖	牛乳、豚ひき肉、みそ	だいこん、なめこ、なす、た まねぎ、えだまめ、いちご ジャム、ねぎ、ごぼう、コー ン缶、にんじん、ひじき、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、 食塩、ナツメグ、こしょう	星たべよ 牛乳	スコーン(いち ご) 牛乳
13 火	御飯 鶏肉のボン酢炒め じゃがいものりチーズ炒め みそ汁(小松菜・油あげ)	521.5(438.4) 23.4(20.3) 15.1(14.2) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、ホットケーキ 粉、マヨネーズ、バター、砂 糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮 缶、卵、みそ、油揚げ、粉 チーズ	ねぎ、こまつな、にんじん、 たまねぎ、あおのり	かつおだし汁、ボン酢、パセ リ粉、食塩	味しらべ 牛乳	ツナパン 牛乳
14 水	御飯 チリコンカン ブロッコリーの三色サラダ 豆腐スープ	506.3(431.7) 17.6(15.9) 13.6(13.5) 1.4(1.1)	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	かぼちゃ、ブロッコリー、に んじん、たまねぎ、ホールト マト缶詰、だいこん、こまつ な、コーン缶、ねぎ、黒ごま	ケチャップ、酢、洋風だしの 素、中華だしの素、しょうゆ、 食塩、おろしにんにく、こしょ う	ルヴァン 牛乳	かぼちゃもち 牛乳
15 木	御飯 さけの香りみそ焼き 蒸し野菜のサラダ みそ汁(チンゲン菜)	579.2(492.4) 25.1(22.1) 14.4(14.2) 1.7(1.4)	米、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、鶏ささ身、みそ	キャベツ、オレンジ濃縮果 汁、マーマレード、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	かつおだし汁、みりん、酒、 食塩	カルシウムせん べい 牛乳	米粉のオレンジ 蒸しパン 牛乳
16 金 夏祭り	焼きそば 鶏のから揚げ 枝豆、ゆでとうもろこし 夏野菜スープ	529.6(443.5) 27.8(23.1) 21.7(19.0) 2.6(2.0)	焼きそばめん、ポップコー ン、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、 ベーコン	すいか、キャベツ、たまね ぎ、とうもろこし、えだまめ、 にんじん、赤ピーマン、ズッ キーニ、しょうが、にんにく、 あおのり	ウスターソース、しょうゆ、洋 風だしの素、酒、食塩、カ レー粉	ぱりんこ 牛乳	すいか、ポップ コーン(カレー) 牛乳
17 土	てりやき野菜丼 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	454.0(373.4) 19.2(16.2) 10.4(10.4) 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
19 月	御飯 ささみの夏野菜炒め 凍り豆腐の煮物 みそ汁(もやし・大根)	579.4(500.1) 29.2(25.1) 18.4(17.0) 2.2(1.7)	米、ホットケーキ粉、油、砂 糖	牛乳、鶏ささみ、凍り豆腐、 みそ、油揚げ	もやし、だいこん、キャベツ・ にんじん・ブルーベリージャ ム、ピーマン、しめじ、塩こん ぶ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みり ん	星たべよ 牛乳	ブルーベリー ケーキ 牛乳
20 火	御飯 かじきのコーンフレーク焼き 小松菜のごまあえ(コーン) トマトスープ	552.4(462.9) 24.3(21.2) 20.7(19.0) 2.0(1.6)	米、食パン、コーンフレー ク、マーガリン、マヨネーズ、 砂糖、砂糖	牛乳、かじき、鶏ひき肉、き な粉	こまつな、たまねぎ、キャベ ツ、ホールトマト缶詰、にん じん、コーン缶、ごま	しょうゆ、洋風だしの素、お ろしにんにく、おろししょう が、食塩、こしょう	味しらべ 牛乳	ココアクリームサ ンド 牛乳
21 水	夏野菜カレー フレンチサラダ バナナ	604.7(520.5) 17.0(15.9) 15.0(14.6) 2.0(1.7)	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	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、梅干し、 ごま、こんぶ	カレールーウ、酢、ケチャッ プ、おろしにんにく	ルヴァン 牛乳	梅おにぎり 牛乳
24 土	冷やしきつねうどん かぼちゃのピザ焼き	499.1(424.2) 18.3(16.3) 14.9(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、ほうれん草、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
26 月	御飯 豚肉のカレー風味焼き きゅうりの酢の物 ワントンスープ	618.2(521.5) 22.8(20.2) 22.3(20.4) 1.6(1.3)	米、小麦粉、バター、グラ ニュー糖、ワントンの皮、砂 糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき 肉、粉チーズ	きゅうり、みかん缶、にんじ ん、チンゲンサイ、たまね ぎ、しいたけ、コーン缶、カッ トわかめ	しょうゆ、鳥がらだし汁、酢、 みりん、酒、おろししょうが、 食塩、カレー粉	星たべよ 牛乳	チーズサブ レ 牛乳
27 火	冷やし中華 ポテトサラダ	549.6(457.3) 19.9(17.2) 14.8(13.7) 2.9(2.3)	生中華めん、じゃがいも、 米、マヨネーズ、砂糖、ごま 油、油	牛乳、卵、ハム、しらす干し	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、みりん、中華だ しの素、食塩	味しらべ 牛乳	チャーハン(し らす) 牛乳
28 水	赤飯 肉団子の甘酢あん にんじんとツナのシリシリ とうがんと汁	596.8(508.7) 20.7(18.0) 20.1(17.8) 2.0(1.6)	もち米、ホットケーキ粉、米、 片栗粉、油、砂糖、バター	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮 缶、ささげ(乾)、生クリーム	とうがんと、にんじん、たま ねぎ、しめじ、しいたけ、ピー マン、ねぎ、黒ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、 食塩、酒、ココア	ルヴァン 牛乳	マーブルケーキ 牛乳
29 木 郷土料理	ジュシー(沖繩炊き込み御飯) 白身魚のトマトソース お麩チャンプル もずくスープ	606.1(518.1) 32.9(27.6) 20.1(18.4) 1.9(1.6)	米、食パン、焼ふ(車ふ)、片 栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、かたじ、絹ごし豆腐、 豚肉(もも)、卵、クリームチー ズ、ヨーグルト(無糖)、油揚 げ	もやし、たまねぎ、もずく、にん じん、パン缶、トマトピューレ、 ねぎ、にら、レモン果汁、刻みこ んぶ、にんにく、干しいたけ、し ょうが	しょうゆ、みりん、酒、鳥がら だし汁、洋風だしの素、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	冷やしパン 牛乳
30 金	枝豆御飯 鶏肉のごまみそ焼 粉ふき芋(青のり) みそ汁(なす・玉ねぎ)	579.4(500.1) 29.2(25.1) 18.4(17.0) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、ピーマン、 油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩)、 みそ、油揚げ	なす、たまねぎ、たまねぎ、 えだまめ、ピーマン、しいた け、ねぎ、ごま、カットわか め、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、 みりん、しょうゆ、食塩、こ しょう	ぱりんこ 牛乳	炒めビーフン 牛乳
31 土	あんかけ丼 中華スープ	465.0(398.6) 14.2(13.0) 10.8(10.7) 1.7(1.4)	米、もち米、片栗粉、ごま 油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、きな粉	キャベツ、にんじん、もやし、 たまねぎ、えのきたけ、にら	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	マリービスケット 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳