

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 金	ご飯 魚の南蛮漬け コーンポテト みそ汁	562.7(487.9) 22.5(19.2) 14.3(14.2) 2.5(2.1)	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、たら、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	人参、いんげん(冷凍)、オレンジ濃縮果汁、玉葱、ホールコーン缶、人参、レモン果汁、カットわかめ、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	キャラットゼリー 牛乳
02 土	豆腐あんかけカレーそばろ井 豚汁 バナナ	590.4(504.6) 21.1(18.0) 17.3(14.9) 1.6(1.4)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、片栗粉、ごま油、三温糖、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、玉葱、長葱、ごぼう、板こんにやく、人参、葉ねぎ、しょうが	かつおだし汁、カレールー	せんべい 牛乳	白パン 牛乳
04 月	ご飯 豚しゃぶ風和え物 厚揚げと里芋の煮物 みそ汁	609.8(525.5) 22.7(18.7) 17.7(15.2) 2.1(1.5)	米、ホットケーキミックス、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	もやし、キャベツ、人参、パイン缶、ごぼう、ゆで筍、さやえんどう、生椎茸、長葱、干しぶどう、レモン果汁、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	マシュマロ 牛乳	パインケーキ 牛乳
05 火	タコライス あじのマリネ キャベツスープ	620.6(478.2) 25.8(20.2) 16.9(14.3) 2.6(1.9)	米、ホットケーキミックス、油、小麦粉、三温糖	あじ、豚ひき肉、調製豆乳、脱脂粉乳、とろけるチーズ、皮なしウインナー、バター、牛乳	玉葱、かぼちゃ、キャベツ、レタス、大根、トマト、セロリー、黄ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	酢、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、カレー粉	フルーツラムネ 牛乳	かぼちゃ蒸しパン スキムココア
06 水	ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 ジュレサラダ みそ汁	612.1(474.0) 24.6(19.5) 14.3(12.6) 2.4(1.7)	米、さつまいも、片栗粉、三温糖、油、片栗粉、黒砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、むきえび(冷凍)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ゼラチン	人参、ほうれん草、オクラ、玉葱、枝豆(冷凍)、トマト、切干大根	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	しょうゆせんべい 牛乳	わらび餅 牛乳
07 木 七夕 メニュー	七夕そうめん トマトのよだれ鶏 バナナ	499.2(461.1) 24.3(21.5) 8.6(8.8) 3.5(2.6)	干しそうめん、油、片栗粉、三温糖	鶏むね肉(皮なし)、牛乳、卵、生クリーム、ハム、ゼラチン	バナナ、トマト、キャベツ、長葱、人参、胡瓜、みかん缶、かんてん(粉)、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、中華だしの素、食塩	せんべい 牛乳	青空ゼリー 牛乳
08 金	ごぼうの混ぜご飯 豆腐のナスマーボー ジャーマンポテト わかめスープ	557.2(492.4) 19.5(17.8) 17.0(14.7) 2.8(2.1)	じゃがいも、米、小麦粉、油、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶(きはだ)、ベーコン、油揚げ、バター	オレンジ濃縮果汁、人参、ごぼう、玉葱、なす、長葱、ホールコーン缶、なつみかん・マーマレード、カットわかめ、パセリ	中華スープ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	ふがし 牛乳	オレンジ蒸しパン 牛乳
09 土	夏野菜パン チキンスープ フルーツヨーグルト	691.1(566.6) 20.3(17.3) 17.8(15.2) 2.1(1.7)	ホットケーキミックス、米、じゃがいも、オリーブ油、三温糖、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、皮なしウインナー、鶏もも肉(皮なし)、ピザ用チーズ、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)	人参、みかん缶、バナナ、パイン缶、なす、ホールコーン缶、干しぶどう、ピーマン、玉葱	ケチャップ、本みりん、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	ツナみそおにぎり 牛乳
11 月	ご飯 ささ身のカレー風味揚げ カニカマサラダ すまし汁	504.2(449.9) 22.4(19.7) 13.4(14.3) 2.1(1.6)	米、さつまいも、白玉粉、ホットケーキ粉、片栗粉、三温糖、黒ごま、油、ごま	牛乳、鶏ささ身、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、木綿豆腐、ピザ用チーズ	キャベツ、小松菜、ホールコーン缶、人参、胡瓜	かつおだし汁、酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	さつまいも芋麻 チーズパン 牛乳
12 火	どうもろこしご飯 さわらの甘酢焼き 刻み昆布の煮物 豆腐のすまし汁	598.0(469.1) 23.7(18.9) 14.6(13.1) 2.2(1.6)	米、油、片栗粉、三温糖、ごま、小麦粉、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ	どうもろこし、刻み昆布、切り干し大根、人参、いんげん(冷凍)、玉葱、しめじ、ピーマン、長葱、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩	フルーツラムネ 牛乳	おにぎり(じゃこねぎ) 牛乳
13 水	夏野菜カレー マカロニサラダ ほうれん草スープ バナナ	634.8(542.0) 21.1(18.8) 17.3(15.1) 2.4(1.8)	米、食パン、マヨネーズ、油、三温糖	豚肉(もも)、脱脂粉乳、ハム、きな粉、バター	バナナ、玉葱、なす、ホールコーン缶、ほうれん草、かぼちゃ、人参、胡瓜、オクラ	カレールー、コンソメ、食塩、ケチャップ、ウスターソース	ふがし 牛乳	きなこサンド スキムミルク
14 木	ご飯 豆腐ときのこのバター醤油炒め もやしとささ身の和え物 じゃが芋のみそ汁	566.3(484.9) 21.3(18.2) 16.9(14.9) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、小麦粉、油、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、バター	もやし、玉葱、しめじ、枝豆、にら、人参、長葱、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩	ハッピーターン 牛乳	枝豆蒸しパン 牛乳
15 金 夏祭り メニュー	焼きそば 鶏のから揚げ のり塩ポテト 枝豆 焼きどうもろこし	522.7(475.1) 23.1(20.0) 14.8(13.0) 1.2(0.9)	焼きそばめん、じゃがいも、油、ホットケーキミックス、片栗粉	ジョアブレーン、鶏もも肉(皮なし)、豚肉(肩ロース)、牛乳	どうもろこし、キャベツ、枝豆、人参、人参、もやし、バナナ、しょうが、あおりの、にんにく	中濃ソース、しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	バナナクレープ ジョア
16 土	天津飯 中華スープ ヨーグルト	633.7(542.5) 24.5(20.6) 18.6(16.3) 2.2(1.9)	米、強力粉、油、三温糖、片栗粉	牛乳、卵、ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ、ピザ用チーズ、木綿豆腐	玉葱、人参、ホールコーン缶、長葱、グリーンピース(冷凍)、干椎茸、カットわかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	せんべい 牛乳	チーズナン 牛乳
19 火	ピピンバ いかとたらちのチリソース 卵スープ	499.2(458.2) 22.6(19.2) 14.2(14.8) 2.4(2.0)	米、片栗粉、ごま油、三温糖、油、ごま	牛乳、たら、いか、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵	玉葱、みかん缶、パイン缶、もやし、ほうれん草、人参、葉ねぎ、にんにく、かんてん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、食塩	星食べよ 牛乳	フルーツゼリー 牛乳
20 水 郷土料理 (九州)	長崎ちゃんぽん(長崎) 鶏のてんぷら(大分) ゆでブロッコリー すいか(熊本)	559.5(472.1) 24.4(19.0) 15.2(13.2) 2.4(1.7)	生中華めん、さつまいも、白玉粉、三温糖、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、豚肉(もも)、むきえび(冷凍)、さつまいも揚げ、きな粉	すいか、キャベツ、ブロッコリー、玉葱、人参、もやし、黒さくらげ	中華だしの素、しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	ねりくり(鹿児島) 牛乳
21 木	ご飯 鮭の照り焼き キャベツとじゃこの塩昆布和え 豚汁	525.5(449.3) 23.1(19.3) 16.3(14.4) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま	牛乳、生鮭、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、バター	キャベツ、人参、大根、板こんにやく、ごぼう、いちごジャム・低糖度、塩こんぶ	しょうゆ、みりん	カルシウムせんべい 牛乳	ジャムサンド スクエアケーキ 牛乳
22 金	ご飯 豆腐のカレーチーズ焼き ひじきの五目煮 茹でどうもろこし みそ汁	619.8(538.7) 25.1(22.5) 17.9(16.2) 2.2(1.7)	米、三温糖、ごま、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、さけ(塩)、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、凍り豆腐	どうもろこし、キャベツ、人参、玉葱、しらたき、ひじき、焼きのり、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩	ふがし 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
23 土	ミートスパゲティ 野菜ころころスープ プリン	582.1(542.9) 21.6(19.6) 16.8(15.6) 1.0(1.0)	さつまいも、スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、バター	玉葱、ホールトマト缶詰、人参、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)、かんてん(粉)	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	いもようかん 牛乳
25 月	ご飯 キャベツと鶏のごまつくね 春雨と炒り卵の和えもの みそ汁	570.3(515.8) 20.2(19.2) 16.8(15.6) 2.7(2.1)	米、ホットケーキミックス、春雨、片栗粉、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、バター	玉葱、キャベツ、人参、もやし、胡瓜、切干大根、ピーマン、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、食塩	ふがし 牛乳	ホットピザパン 牛乳
26 火	なすのトマトパスタ 枝豆入りナゲット スープ オレンジ	617.6(505.2) 23.9(19.7) 17.5(15.5) 2.0(1.6)	マカロニ・スパゲティ、米、片栗粉、油、三温糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、鶏もも肉(皮なし)	オレンジ、玉葱、なす、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶、キャベツ、枝豆(冷凍)、人参、カットわかめ、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩	クラッカー 牛乳	わかめおにぎり 牛乳
27 水	ご飯 鮭のクラッカー焼き ひじきとはんぺんの煮物 豆腐みそ汁	604.0(474.9) 25.9(20.9) 16.7(14.6) 2.0(1.5)	米、三温糖、ごま油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、はんぺん、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ	人参、長葱、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
28 木 誕生会 メニュー	コロッケキッドパン コーン入りコールスロー 夏野菜スープ デューラウェア	537.1(438.1) 21.5(16.7) 17.0(14.7) 1.9(1.5)	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、三温糖、油	ジョアストロベリー、牛乳、卵、豚ひき肉、ハム、魚肉ソーセージ、ホイップクリーム(植物性脂肪)、スライスチーズ	ぶどう、キャベツ、もも缶(黄桃)、人参、玉葱、ホールコーン缶、トマト、オクラ、胡瓜、バナナ、グリーンピース(冷凍)、さくらんぼ缶、焼きのり	中濃ソース、酢、コンソメ、ケチャップ、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	プリンアラ・モード ジョアストロベリー
29 金	ご飯 豆腐の小判焼き ブロッコリーのチーズ焼き みそ汁	588.8(496.0) 23.0(19.4) 17.5(15.4) 1.7(1.3)	米、白玉粉、マヨネーズ、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ハム、ピザ用チーズ、きな粉	もやし、だいこん皮つき・生、人参、ブロッコリー、玉葱、長葱、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳	あべかわもち 牛乳
30 土	冷やし中華 海老しゅうまい バナナ	582.5(491.5) 23.4(19.4) 18.0(15.3) 3.3(2.5)	生中華めん、ホットケーキ粉、しゅうまいの皮、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、焼き豚、えび(むき身)、バター	バナナ、玉葱、胡瓜、トマト、生わかめ、干しぶどう、干椎茸、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	せんべい 牛乳	レーズンサンドビスケット 牛乳