



献立表



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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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	豚丼 みそ汁(キャベツ) ヨーグルト	555.9(477.8) 21.7(19.0) 18.9(16.2) 1.7(1.5)	七分つき米、さつまいも、砂糖 油、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、米みそ(淡色辛みそ)豚肉(ロース)、油揚げ、卵、無塩バター	玉葱、キャベツ、長葱、人参、カットわかめ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	カルシウムせんべい 牛乳	スイートポテト 牛乳
03 月	チキンライス 照り焼きハンバーグ キャベツの磯和え 野菜スープ	539.2(453.2) 21.7(18.9) 16.7(15.3) 1.6(1.2)	米、さつまいも、砂糖、油、 パン粉、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、鶏むね肉(皮付き)、きな粉	玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、本みりん	しょうゆせんべい 牛乳	きな粉ポテト 牛乳
04 火	ご飯 白身魚のピカタ カリフラワーとコーンのサラダ 真っ赤なスープ	541.6(514.5) 23.7(21.9) 16.9(16.2) 1.3(1.3)	米、ぶどうパン、小麦粉、油 三温糖、小麦粉、油	牛乳、メルルーサ、卵、むきえび(冷凍)、バター、	トマト、カリフラワー、人参、玉葱、ホールコーン缶、ブロッコリー、干しぶどう	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	レーズンパン 牛乳	人参ケーキ 牛乳
05 水	ご飯 厚揚げとなすのみそ炒め ほうれん草のしらす和え 豆腐の五目スープ	540.2(456.4) 22.1(18.4) 17.1(14.6) 1.5(1.2)	米、白玉粉、砂糖、ごま、油 片栗粉	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、きな粉、ハム、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、なす、人参、ゆで筍、グリーンピース(冷凍)、干椎茸	しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	豆腐餅 牛乳
06 木	ご飯 魚のタンダー焼き キャベツのマリネ ミネストローネスープ	573.1(485.0) 23.3(19.2) 16.8(16.7) 1.6(1.2)	米、ホットケーキ粉、油、マカロニ・スパゲティ	牛乳、メルルーサ、つぶしあん(砂糖添加)、ベーコン、ハム、ヨーグルト(無糖)、卵	キャベツ、玉葱、トマト、かぶ・葉、人参、かぶ、セロリ、干しぶどう、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、カレー粉	バタークッキー 牛乳	どら焼き 牛乳
07 金 七夕 メニュー	お星様ピラフ 七夕バーグ 海鮮サラダ オクラスープ	446.1(396.4) 22.7(18.4) 14.4(12.7) 2.6(1.9)	米、油、パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、えび、いか、鶏もも肉(皮なし)、スライスチーズ、卵、牛乳、ベーコン	玉葱、胡瓜、みかん缶、パイン缶、オクラ、人参、ホールコーン缶、さくらんぼ缶、パセリ、レモン果汁、ブロッコリー	ケチャップ、食塩、コンソメ、ツメグ、しょうゆ	マシュマロ 牛乳	七夕ゼリー 牛乳
08 土	キッズピピンバ いかとブロッコリーのスープ プリン	497.4(468.5) 17.8(16.6) 12.3(12.4) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、 油、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、いか	玉葱、もやし、人参、ほうれん草、枝豆、ブロッコリー、人参、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	枝豆蒸しパン 牛乳
10 月	ひじきご飯 凍豆腐の挽肉サンド もやしとささみの和え物 すまし汁	510.5(450.8) 25.3(21.3) 15.5(14.1) 1.9(1.4)	米、白玉粉、三温糖、片栗粉、 ま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏ささ身、凍豆腐、きな粉、卵、油揚げ	もやし、ほうれん草、にら、人参、長葱、生椎茸、いんげん(冷凍)、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	あべかわもち 牛乳
11 火	ご飯 野菜さつま揚げ 小松菜のお浸し わかめ汁	525.5(446.1) 21.7(18.1) 15.5(13.6) 1.8(1.5)	米、さつまいも、もち、片栗粉、 三温糖、油、砂糖、ごま	牛乳、白身魚すり身、油揚げ、卵、 チーズ、バター	小松菜、だいこん皮つき・生、 人参、玉葱、カットわかめ、ひじき	かつおだし汁、かつお・昆布 汁、しょうゆ、みりん、食塩	せんべい 牛乳	蒸しパン・チーズ 牛乳
12 水	マーボー豆腐丼 大根とイカの煮物 中華スープ バナナ	588.3(480.6) 23.7(19.2) 14.0(13.2) 1.7(1.3)	七分つき米、三温糖、片栗粉、 ごま油	牛乳、木綿豆腐、いか、豚ひき肉、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、大根、長葱、人参、ゆで筍、にら、干椎茸、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	うすやきせんべい 牛乳	カルピスマフィン 牛乳
13 木	ご飯 ささ身の磯辺揚げ 切干大根のサラダ もやしスープ	541.7(481.7) 21.7(19.5) 16.0(14.7) 1.6(1.6)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、 ごま	牛乳、鶏ささ身、カルピス、か にかまぼこ、卵	人参、もやし、胡瓜、にら、切干 大根、あおのり	しょうゆ、酢、食塩	麦ふぁー 牛乳	きな粉プリン 牛乳
14 金 夏祭り メニュー	お好み焼き 鶏の唐揚げ じゃがバター 胡瓜の浅漬け 焼きとうもろこし	446.6(433.2) 23.8(21.5) 14.4(15.2) 1.2(0.9)	じゃがいも、小麦粉、ホットケー キックス、油、片栗粉	ジョアストロベリー、鶏もも肉(皮無 し)、牛乳、卵、豚ひき肉、木綿豆腐、 しらす干し、バター、干しエビ、かつお節	とうもろこし、キャベツ、胡瓜、パ ナナ、しょうが、にんにく、青のり	中濃ソース、しょうゆ、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	チョコバナナホットケーキ ジョアストロベリー
15 土	親子丼 里芋のみそ汁 プリン	579.2(534.8) 21.6(19.6) 17.5(17.3) 1.6(1.3)	米、里芋(冷凍)、ホットケーキ キックス、はちみつ、油、三温糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、 ゆであずき缶、米みそ(淡色辛 みそ)、きな粉、油揚げ	玉葱、長葱、人参、糸みつば、 干椎茸	しょうゆ、本みりん	麦ふぁー 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
18 火	ご飯 豆腐のカレーチーズ焼き チンゲン菜の和え物 みそ汁	524.1(455.5) 22.9(19.8) 15.2(14.1) 1.4(1.2)	米、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏さ さ身、きな粉、米みそ(淡色辛 みそ)、とろけるチーズ	チンゲンサイ、玉葱、大根、も やし、人参、カットわかめ、焼き のり	しょうゆ、カレー粉、食塩	せんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
19 水	ご飯 鯖の西京焼き アスパラサラダ ころころスープ	527.4(459.3) 21.4(17.7) 16.8(14.4) 1.6(1.2)	米、ホットケーキミックス、じゃが いも、フレンチドレッシング(乳 化型)、マヨネーズ	牛乳、生鯖(60g)、ツナ水煮缶 (きはだ)	グリーンアスパラガス、玉葱、人 参、ホールコーン缶、ホールコ ーン缶、グリーンピース、しょうが	本みりん、しょうゆ、コンソメ、 塩	マシュマロ 牛乳	ツナマヨ蒸しパン 牛乳
20 木	ご飯 豚肉の塩こうじ焼き はるさめサラダ 豆腐すまし汁(小松菜)	522.8(445.6) 22.1(18.4) 16.3(14.2) 1.5(1.3)	米、マカロニ、春雨、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、 きな粉、かにかまぼこ	胡瓜、人参、玉葱、小松菜、え のきたけ、ピーマン	かつおだし汁、酢、しょうゆ、 塩	しおせんべい 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
21 金	とうもろこしご飯 かわいいのフライ・チーズ風味 コーンサラダ きのこ汁	486.9(424.6) 21.8(18.2) 16.2(14.8) 1.8(1.4)	米、食パン、油、パン粉、グラニ エー糖、小麦粉、マーガリン、 ごま	牛乳、かわいい、卵、粉チーズ	トマト、レタス、胡瓜、ホールコ ーン缶、とうもろこし、しめじ、え のきたけ、生椎茸、糸みつば、 パセリ	酢、しょうゆ、ケチャップ、ウ ェンソース、食塩	きなこせんべい 牛乳	ごまトースト 牛乳
22 土	クリームスパゲティ ハムと白菜のスープ ヨーグルト	547.1(477.0) 24.1(20.3) 17.6(15.0) 1.2(0.9)	さつまいも、スパゲティ、小麦 粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、生鮭、 ハム、脱脂粉乳、バター	白菜、玉葱、しめじ、人参、ほう れん草、しょうが	中華だし、コンソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	芋けんぴ 牛乳
24 月	ご飯 豚肉のスタミナ焼き ツナコンサラダ 夏野菜スープ	543.6(474.7) 21.3(19.7) 16.7(14.9) 1.3(1.0)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、 卵、無塩バター	かぼちゃ、玉葱、クリームコー ン缶、かぼちゃ、長葱、赤ピーマ ン、人参、にら、切干大根、ひ じき、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、コンソメ、 塩	ふがし 牛乳	ドーナツ・かぼちゃ 牛乳
25 火	ご飯 さわらの照り焼き ブロッコリーとひじきのソテー みそ汁	519.9(405.4) 21.5(17.3) 16.7(14.3) 1.7(1.3)	米、白玉粉、油、黒ごま、ごま 油、ごま	牛乳、さわら、つぶしあん(砂糖 添加)、米みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ	玉葱、ブロッコリー、なす、長葱 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	韓国風おやき 牛乳
26 水	ご飯 豆腐のミートボール 豆腐チャンプル 野菜スープ(じゃがいも)	539.6(479.7) 21.5(19.1) 17.5(16.2) 1.5(1.5)	米、じゃがいも、油、ごま、ごま 油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(も も)、豚ひき肉、半ひき肉、しらす 干し、かつお節	玉葱、人参、焼きのり	ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、コンソメ、食塩	うすやきせんべい 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳
27 木 誕生会 メニュー	くまさんカレー マカロニのオーロラサラダ チキンスープ(キャベツ) バナナ	632.6(506.1) 23.3(18.2) 16.3(14.1) 1.9(1.5)	米、ホットケーキミックス、じゃが いも、マヨネーズ、はちみつ、 油	ジョアブレーン、豚ひき肉、ハム、 卵、鶏ひき肉、スライスチーズ、 かまぼこ	バナナ、玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、えのきたけ、もも缶、み かん缶、さくらんぼ缶、焼きのり	カレールーウ、ケチャップ、食 塩、コンソメ	カルシウムせんべい 牛乳	フルーツパンケーキ ジョアブレーン
28 金	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜のお浸し のっぺい汁	527.3(449.9) 22.3(18.7) 15.9(14.7) 1.5(1.1)	米、さといも、ホットケーキミ ックス、はちみつ、ごま、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、生鮭、卵、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	小松菜、だいこん皮つき・生、ト マトジュース缶、人参、長葱、ご ぼう、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょう ゆ、食塩	ミニかきもち 牛乳	トマトのパンケーキ 牛乳
29 土	三色丼 すまし汁 プリン	510.4(458.0) 22.5(18.7) 14.8(13.6) 1.6(1.2)	米、食パン、三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉(皮 なし)	グリーンピース(冷凍)、長葱、な めこ、しらたき、ごぼう、いちご ジャム、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	マシュマロ 牛乳	キャンディーサンド 牛乳
31 月	ご飯 鶏肉の胡麻みそ焼き ほうれん草とコーンのごま和 え	630.9(544.3) 22.9(20.9) 17.9(16.3) 1.4(1.2)	米、米粉、じゃがいも、ホットケ ーキミックス、三温糖、油、ごま グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿 豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ	とうもろこし、ほうれん草、バナ ナ、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩	ふがし 牛乳	チョコス ゆでとうもろこし 牛乳