

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満量	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 火	軟飯 さばのケチャップ焼き もやしとしらすの和え物 中華スープ	261.5(0.0) 10.5(0.0) 5.7(0.0) 0.9(0.0)	米、片栗粉、三温糖、油、ごま	生鯖(60g)、しらす干し	もやし、チンゲンサイ、人参、にら、しめじ、長葱、生椎茸、えのきたけ、葉ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	きのご飯 麦茶
02 水	ねぎ塩豚丼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 みそ汁	237.4(0.0) 10.8(0.0) 5.4(0.0) 1.3(0.0)	米、マカロニ、片栗粉、油、三温糖、ごま	豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、かつお節	かぼちゃ、玉葱、なす、キャベツ、長葱、もやし、えのきたけ、人参、いんげん(冷凍)、あおのり	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	お好みマカロニ 麦茶
03 木	軟飯 たらのみそマヨドレ焼き ピーマンと野菜のソテー すまし汁	286.1(0.0) 11.3(0.0) 7.7(0.0) 0.9(0.0)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、ピーマン、油、小麦粉、焼ふ(板ふ)	たら、木綿豆腐、牛乳、豚肉(もも)、バター、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、ほうれん草、人参、キャベツ、ピーマン、長葱、しめじ	しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	きなこポカイケーキ 麦茶
04 金	夏野菜ピザ 蒸し鶏 コンソメスープ	247.4(0.0) 11.8(0.0) 8.0(0.0) 1.1(0.0)	米、強力粉、小麦粉、三温糖、油、ごま	鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ツナ水煮缶、しらす干し	玉葱、キャベツ、小松菜、トマト、もやし、なす、人参、ホールコーン缶、長葱、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、ドライイースト、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	しらすチーズご飯 麦茶
05 土	冷やしうどん チーズチヂミ フルーツヨーグルト	296.1(0.0) 11.4(0.0) 5.4(0.0) 2.4(0.0)	干しうどん、ホットケーキミックス、片栗粉、小麦粉、三温糖、油、ごま	ヨーグルト(無糖)、牛乳、絹ごし豆腐、鶏ささ身、スライスチーズ、しらす干し、きな粉	玉葱、もやし、バナナ、胡瓜、トマト、みかん缶、ホールコーン缶、干しぶどう、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	きな粉ホットケーキ 麦茶
07 月 七夕 メニュー	クリームライス オクラと納豆のサラダ すまし汁 メロン	244.2(0.0) 9.1(0.0) 5.4(0.0) 0.9(0.0)	米、じゃがいも、干しとうもろこし、油、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、ツナ水煮缶、チーズ、しらす干し	メロン、玉葱、キャベツ、トマト、もやし、人参、しめじ、胡瓜、長葱、オクラ、切干大根	しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	七夕そうめん 麦茶
08 火	軟飯 おろしつくね ひじきとチーズのサラダ トマトスープ	240.3(0.0) 8.1(0.0) 4.8(0.0) 1.2(0.0)	米、食パン、三温糖、パン粉、片栗粉、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、バター	玉葱、大根、ホールトマト缶詰、人参、なす、胡瓜、ピーマン、葉ねぎ、切干大根、ひじき、いちごジャム(低糖度)	しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	いちごジャムパン 麦茶
09 水	軟飯 あじのパン粉焼き しらすサラダ かぼちゃのポタージュ	273.0(0.0) 10.8(0.0) 6.2(0.0) 0.7(0.0)	米、ホットケーキミックス、米粉、パン粉、油、小麦粉、三温糖	豆乳、あじ、牛乳、しらす干し、バター	かぼちゃ、もやし、キャベツ、玉葱、人参、ホールコーン缶、胡瓜	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	スコーン 麦茶
10 木	軟飯 鶏肉の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁	259.1(0.0) 8.7(0.0) 6.0(0.0) 0.9(0.0)	米、焼ふ(板ふ)、三温糖、油	鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、長葱、人参、小松菜、切干大根、ひじき、いんげん(冷凍)	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	小松菜そばろご飯 麦茶
11 金	軟飯 かれのいのバター醤油焼き 野菜炒め みそ汁	248.9(0.0) 9.9(0.0) 6.1(0.0) 0.9(0.0)	米、里芋(冷凍)、油、三温糖、片栗粉、ごま、小麦粉	かれのい、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	玉葱、人参、もやし、小松菜、しめじ、にら	しょうゆ	ハイハイ 麦茶	ちんすこう 麦茶
12 土	焼き鳥丼 マカロニサラダ みそ汁	255.7(0.0) 9.7(0.0) 7.4(0.0) 0.8(0.0)	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、小松菜、胡瓜、なめこ、長葱、人参、ホールコーン缶、いんげん(冷凍)、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、食塩	ハイハイ 麦茶	じゃがいものおやき 麦茶
14 月	軟飯 鶏肉のごまみそ焼き 麩チャンプルー 豆乳中華スープ	251.1(0.0) 11.9(0.0) 3.5(0.0) 1.1(0.0)	米、里芋(冷凍)、焼ふ(板ふ)、すりごま、三温糖	豆乳、鶏もも肉(皮なし)、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、人参、玉葱、もやし、にら	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	おかかチーズご飯 麦茶
15 火	軟飯 さばのごま照り焼き 切干大根とツナの煮つけ みそ汁	271.2(0.0) 12.5(0.0) 8.3(0.0) 1.0(0.0)	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま	牛乳、生鯖(60g)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ツナ水煮缶、ゼラチン	人参、切干大根、きぬさや(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ	ハイハイ 麦茶	きなこプリン 麦茶
16 水	ツナご飯 野菜チヂミ 豚しゃぶサラダ わかめスープ	255.9(0.0) 9.6(0.0) 5.2(0.0) 1.0(0.0)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、三温糖、油、すりごま、ごま	豚肉(もも)、ツナ水煮缶、牛乳	玉葱、もやし、人参、胡瓜、にら、トマト、長葱、ホールコーン缶、葉ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	ホットケーキ 麦茶
17 木	軟飯 さわらの和風あんかけ にんじんとささみの和え物 けんちん汁	279.7(0.0) 11.3(0.0) 7.2(0.0) 0.7(0.0)	米、小麦粉、油、小麦粉、三温糖、片栗粉、すりごま	さわら、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身	人参、胡瓜、玉葱、大根、生椎茸、長葱、干しぶどう、葉ねぎ、切干大根	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	レーズン蒸しパン 麦茶
18 金 夏祭り メニュー	焼きうどん、スティックきゅうり ゆでとうもろこし、焼き鳥 金魚すくい風すまし汁 すいか	316.5(0.0) 13.7(0.0) 6.7(0.0) 2.7(0.0)	干しうどん、ホットケーキミックス、片栗粉、油、三温糖	鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、豚肉(もも)、牛乳	すいか、とうもろこし、キャベツ、胡瓜、人参、大根、ほうれん草、ピーマン、あおのり	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	ホットケーキ 麦茶
19 土	ハンバーグ丼 中華スープ オレンジ	226.4(0.0) 6.7(0.0) 4.3(0.0) 0.4(0.0)	さつまいも、米、パン粉、三温糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、牛乳、バター	オレンジ、キャベツ、玉葱、人参、カットわかめ	ケチャップ、食塩	ハイハイ 麦茶	スイートポテト 麦茶
22 火	軟飯 鶏肉の照り焼き キャベツの和え物 みそ汁	259.9(0.0) 11.0(0.0) 3.5(0.0) 1.0(0.0)	米、片栗粉、三温糖、油、ごま	鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	キャベツ、もやし、生椎茸、玉葱、葉ねぎ、切干大根、ひじき	しょうゆ	ハイハイ 麦茶	ひじきしらすご飯 麦茶
23 水	軟飯 あじの野菜だれ漬け なすのみそ炒め すまし汁	248.4(0.0) 9.6(0.0) 5.8(0.0) 0.8(0.0)	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	あじ、豚肉(もも)、バター、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、かぼちゃ、なす、人参、ピーマン、長葱、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	かぼちゃケーキ 麦茶
24 木	冷やしうどん 鶏肉の照り焼き さつまいもの甘煮 オレンジ	282.4(0.0) 12.7(0.0) 7.2(0.0) 1.7(0.0)	ゆでうどん、さつまいも、米、三温糖、ごま	鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	オレンジ、胡瓜、人参、小松菜、長葱、カットわかめ	しょうゆ、本みりん	ハイハイ 麦茶	鶏そばろご飯 麦茶
25 金	豚肉のトマトクリーム丼 小松菜の磯辺和え コンソメスープ	236.9(0.0) 9.8(0.0) 5.7(0.0) 0.9(0.0)	米、食パン、じゃがいも、米粉、三温糖、ごま	豚肉(もも)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、バター、粉チーズ	ホールトマト缶詰、玉葱、人参、小松菜、しめじ、もやし、キャベツ、切干大根、あおのり	しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	しらすパン 麦茶
26 土	なすのミートスパゲティ きのこスープ ヨーグルト	218.2(0.0) 9.7(0.0) 3.2(0.0) 0.9(0.0)	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、すりごま	ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	玉葱、なす、人参、生椎茸、トマトピューレ、しめじ、えのきたけ	ケチャップ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	じゃがいものごまみそ和え 麦茶
28 月	軟飯 肉野菜炒め オクラとキャベツのおかか和え 中華スープ	260.8(0.0) 10.1(0.0) 7.0(0.0) 0.7(0.0)	米、小麦粉、三温糖、油	豚肉(もも)、牛乳、鶏ひき肉、バター、かつお節	キャベツ、玉葱、人参、小松菜、大根、オクラ、えのきたけ、生椎茸、長葱	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	パウンドケーキ 麦茶
29 火	軟飯 たらのムニエル ポテトソテー 五目みそ汁	238.2(0.0) 10.4(0.0) 6.4(0.0) 0.9(0.0)	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	たら、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、バター	かぼちゃ、玉葱、えのきたけ、ブロッコリー、長葱、人参、切干大根、カットわかめ	食塩	ハイハイ 麦茶	かぼちゃのおやき 麦茶
30 水	軟飯 肉野菜炒め きゅうりのおかか和え なめこのみそ汁	286.0(0.0) 10.2(0.0) 7.7(0.0) 0.8(0.0)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、油、三温糖	豚肉(もも)、木綿豆腐、バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	胡瓜、キャベツ、なめこ、人参、しめじ、いんげん(冷凍)、長葱	しょうゆ	ハイハイ 麦茶	さつまいものソフトクッキー 麦茶
31 木	軟飯 ピーマン入りハンバーグ 和風スパゲティサラダ 野菜スープ	285.7(0.0) 9.3(0.0) 6.0(0.0) 0.8(0.0)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、スパゲティ、油、三温糖、パン粉	木綿豆腐、牛乳、鶏ひき肉、しらす干し、きな粉	玉葱、ピーマン、人参、クリームコーン缶、胡瓜	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	ハイハイ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶

