

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	ツナピラフ 鰯フライ ウインナーの炒め物 春雨スープ メロン	精白米/無塩バター/ バター粉/パン粉/ サラダ油/春雨	ツナ/鰯/ウインナー/ 普通牛乳	にんにく/玉ねぎ/にん じん/ピーマン/コーン/ 乾しいたけ/小ねぎ/ メロン/スイカ/みかん (缶)/白桃(缶)/パ イナップル(缶)/パナ ナ	牛乳 スイカのフルーツポンチ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 2.0 g
2 木	ご飯 肉野菜炒め オクラの梅おかか和え 味噌汁(おふ・しめじ)	精白米/サラダ油/お つゆ麩/じゃが芋/片 栗粉/無塩バター	豚肉/かつお節/カッ トわかめ/合わせ味噌 /にぼし/普通牛乳	キャベツ/もやし/ ピーマン/にんじん/ オクラ/梅干し/しめ じ/小ねぎ	牛乳 じゃが芋もち	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 2.5 g
3 金	ミートドリア 小松菜のサラダ たまごスープ	精白米/三温糖/サラ ダ油/片栗粉	豚ひき肉/ピザ用チー ズ/豚ベーコン/鶏卵 /普通牛乳/加糖ヨー グルト/きな粉	にんじん/玉ねぎ/小 松菜/トマト/コーン /乾しいたけ/小ねぎ	牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 2.2 g
4 土	ませそば 白湯スープ バナナ	干し中華めん/ごま油 /三温糖/薄力粉/サ ラダ油/黒砂糖	豚ひき肉/高野豆腐/ かつお節/にぼし/合 わせ味噌/鶏もも肉/ 普通牛乳/鶏卵	にんにく/しょうが/ 玉ねぎ/にんじん/に ら/チンゲンサイ/ コーン/きくらげ/バ ナナ	牛乳 サーターアングー	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 2.9 g
6 月	ご飯 鮭の蒲焼き もやしのナムル 味噌汁(豆腐・えのき)	精白米/片栗粉/三温 糖/サラダ油/ごま ごま油/薄力粉	鮭/木綿豆腐/カッ トわかめ/合わせ味噌 /にぼし/普通牛乳/鶏 卵/普通牛乳	しょうが/にんじん/ もやし/えのきたけ/ 小ねぎ/りんご	牛乳 りんごケーキ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 2.0 g
7 火	七タドライカレー 星のコロッケ 短冊サラダ 清汁(そうめん・椎茸)	精白米/押麦/サラダ 油/じゃが芋/パン粉 /ごま油/三温糖/干 しそうめん/食パン/ カレールウ	豚ひき肉/牛ひき肉/ かつお節	玉ねぎ/にんじん/しめ じ/ピーマン/オクラ/ コーン/にんにく/しよ うが/だいこん/きゅう り/えのきたけ/乾しい たけ/小ねぎ/いちご ジャム	カルピス ジャムサンド 星せんべい	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 1.8 g
8 水	ご飯 チンジャオロース 中華きゅうり わかめスープ	精白米/ごま油/三温 糖	牛肉/カットわかめ/ 普通牛乳/寒天	ピーマン/たけのこ/ 赤パプリカ/しょうが /にんにく/きゅうり /玉ねぎ/乾しいたけ /小ねぎ/白桃(缶)	牛乳 桃ゼリー	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.8 g
9 木	ご飯 鶏肉のさっぱり焼き 切干大根のサラダ 清汁(人参・かまぼこ)	精白米/マヨドレ/ご ま油/ごま/薄力粉/ 三温糖	鶏肉/干ひじき/かま ぼこ/かつお節/飲む ヨーグルト/粒あん/ 調製豆乳	しょうが/にんにく/ 切干し大根/きゅうり /にんじん/えのきた け/乾しいたけ/小ね ぎ	飲むヨーグルト チョコ風あんまん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 1.4 g
10 金	肉うどん 納豆春巻き 南瓜サラダ	干しうどん/サラダ油 /ごま油/ぎょうざの 皮/マヨドレ/精白米 /ごま	牛肉/かまぼこ/かっ お節/挽きわり納豆/ 普通牛乳/ツナ/刻み のり	ごぼう/玉ねぎ/にん じん/小ねぎ/深ねぎ /南瓜/きゅうり/ コーン/切干し大根	牛乳 チュモッパ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 3.5 g
11 土	みそラーメン しそぎょうざ ゼリー	干し中華めん/ごま油 /ぎょうざの皮/ゼ リー(オレンジ)/薄力 粉/三温糖/無塩バ ター	豚ひき肉/合わせ味噌 /普通牛乳/鶏卵/プ ロセスチーズ	キャベツ/もやし/に んじん/コーン/大葉 /にら/にんにく/ しょうが	牛乳 ちーずむしばん	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.8 g 食塩相当 2.7 g
13 月	ご飯 納豆和え 白身魚の野菜あんかけ 南瓜の天ぷら 味噌汁(じゃが芋・水菜)	精白米/ごま/サラダ 油/三温糖/片栗粉/ じゃが芋	納豆/しらす/かつお 節/からすがれい/ カットわかめ/合わせ 味噌/にぼし/普通牛 乳/キャンディチーズ	小ねぎ/玉ねぎ/ピー マン/にんじん/きく らげ/えのきたけ/南 瓜/水菜/オレンジ	牛乳 オレンジ チーズ(カット)	エネルギー 559 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 2.4 g
14 火	ご飯 鶏肉の生姜焼き 青梗菜のナムル わかめスープ	精白米/サラダ油/ご ま/ごま油/ドーナツ	鶏肉/カットわかめ/ 普通牛乳	玉ねぎ/しょうが/チ ンゲンサイ/にんじん /もやし/乾しいたけ /小ねぎ	牛乳 ドーナツ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.5 g
15 水	ご飯 ミートローフ キャベツのごまだれサラダ たまごスープ	精白米/サラダ油/パ ン粉/三温糖/片栗粉 /マヨドレ/ごま/ケ チャップ	牛ひき肉/豚ひき肉/ 鶏卵/普通牛乳/かっ お節/飲むヨーグルト	玉ねぎ/にんじん/ キャベツ/乾しいたけ /小ねぎ/とまろこし	飲むヨーグルト とまろこし ゼリー	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.1 g
16 木	五目そぼろ丼 トマトときゅうりのサラダ 冬瓜スープ	精白米/サラダ油/三 温糖/ごま油/ぎょう ざの皮/じゃが芋/カ レー粉	豚ひき肉/塩昆布/普 通牛乳	ごぼう/にんじん/ ピーマン/玉ねぎ/ しょうが/トマト/ きゅうり/冬瓜/コー ン	牛乳 サモサ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 1.6 g
17 金	ご飯 しらすの佃煮 豚しゃぶ なすの揚げびたし 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	精白米/三温糖/ごま /サラダ油/さつま いも/黒砂糖/薄力粉	しらす/豚肉/かつお 節/カットわかめ/合 わせ味噌/にぼし/普 通牛乳	キャベツ/もやし/に んじん/なす/小ねぎ /しょうが/玉ねぎ	牛乳 スイートポテト	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 1.8 g
月 平 均 栄 養 価					エネルギー 568 kcal 脂 質 17.0 g	タンパク質 23.1 g 食塩相当量 2.2 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
21 火	ご飯 鯖のカレー焼き 人参金平 味噌汁(豆腐・しめじ)	精白米/三温糖/ごま油/パイシート/カレー粉	鰹/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/ウイナー	にんにく/にんじん/ピーマン/しめじ/小ねぎ/りんごジュース	りんごジュース ウイナーパイ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.3 g 食塩相当 2.2 g
22 水	ご飯 ゆかりの唐揚げ ピーマン入り野菜炒め 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米/片栗粉/サラダ油/ピーマン/三温糖/ごま油/ゆかり/クラッカー	鶏肉/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/飲むヨーグルト	にんにく/しょうが/もやし/乾しいたけ/にんじん/にら/玉ねぎ/えのきたけ/小ねぎ/バナナ	飲むヨーグルト バナナ クラッカー	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 2.1 g
23 木	ジャージャー麺 もやしのごま和え 中華スープ バナナ	干し中華めん/ごま油/片栗粉/ごま/三温糖/食パン/グラニュー糖	豚ひき肉/合わせ味噌/普通牛乳/普通牛乳/鶏卵	玉ねぎ/たけのこ/きゅうり/もやし/にんじん/乾しいたけ/小ねぎ/バナナ	牛乳 フレンチトースト	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 2.7 g
24 金	ご飯 鶏肉と南瓜のうま煮 きゅうりチャンプルー 味噌汁(里芋・えのき)	精白米/三温糖/サラダ油/里芋/スパゲティ/無塩バター	鶏肉/ウイナー/木綿豆腐/かつお節/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/飲むヨーグルト/牛ひき肉/豚ひき肉	南瓜/にんじん/乾しいたけ/きゅうり/玉ねぎ/えのきたけ/小ねぎ/トマト(缶)/グリーンピース	飲むヨーグルト ミートソーススパゲティ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 2.1 g
25 土	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ ヨーグルト	干しうどん/三温糖/天ぷら粉/サラダ油/じゃが芋/片栗粉	鶏肉/かつお節/油揚げ/ちくわ/あおのり/ヨーグルト/普通牛乳/キャンディチーズ	玉ねぎ/にんじん/小ねぎ	牛乳 チーズボール	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 4.5 g
27 月	ご飯 白身魚のコロッケ きゅうりの梅昆布和え 味噌汁(なす・えのき)	精白米/じゃが芋/サラダ油/パン粉/ごま油/薄力粉	すけとうだら/塩昆布/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/パニラアイス/普通牛乳/ウイナー/ピザ用チーズ	玉ねぎ/にんじん/きゅうり/梅干し/なす/えのきたけ/小ねぎ/ピーマン/ミニトマト	アイスクリーム 手作りピザ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.6 g
28 火	麻婆なす丼 チヨレギサラダ 清汁(そうめん・かまぼこ)	精白米/ごま油/三温糖/片栗粉/ごま/干しそうめん/米粉	牛ひき肉/豚ひき肉/赤味噌/刻みのり/かまぼこ/かつお節/普通牛乳	なす/深ねぎ/玉ねぎ/にんじん/またけ/ピーマン/乾しいたけ/しょうが/にんにく/レタス/サニーレタス/きゅうり/えのきたけ/小ねぎ/黄桃(缶)	牛乳 もものタルト	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 1.9 g
29 水	キャロットパン 夏野菜クリームシチュー フライドポテト	キャロットパン/無塩バター/じゃが芋/サラダ油/精白米	鶏肉/普通牛乳/鮭	南瓜/玉ねぎ/にんじん/赤パプリカ/コーン	牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.3 g 食塩相当 1.6 g
30 木	ご飯 鶏肉のBBQ焼き ねばねばサラダ たまごスープ	精白米/ごま/ごま油/三温糖/片栗粉/食パン/ケチャップ	鶏肉/鶏卵/普通牛乳/ピザ用チーズ	にんにく/しょうが/海藻ミックス/にんじん/オクラ/玉ねぎ/乾しいたけ/小ねぎ/ピーマン/コーン	牛乳 ピザトースト	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 1.9 g
31 金	ご飯 豆腐入り枝豆ハンバーグ ツナサラダ 味噌汁(油揚げ・冬瓜)	精白米/マヨドレ	鶏ミンチ/木綿豆腐/ツナ/油揚げ/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳/加糖ヨーグルト	えだまめ/しょうが/キャベツ/にんじん/ともろこし/冬瓜/小ねぎ/黄桃(缶)/みかん(缶)/パイナップル(缶)/スイカ/バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.4 g
月 平均 栄 養 価				エネルギー 568 kcal 脂 質 17.0 g	たんぱく質 23.1 g 食塩相当量 2.2 g	



- ♡1日(水)は、お誕生日メニューです
- ♡7日(火)は、七夕メニューです
- ♡マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風調味料です
- ♡食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります

