

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 鱈フライ 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	キャンディチーズ/ツ ナ/鱈/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)/バナ ナ	牛乳 スイカのフルーツポンチ チーズ(ワット)	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.9 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	白桃(缶)/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 白桃(缶)	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 2.0 g
3 金	ミートドリア 小松菜のサラダ たまごスープ	パイ/精白米/三温糖 /サラダ油/片栗粉/ ケチャップ	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 パイ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 22.0 g 食塩相当 1.7 g
4 土	まぜそば 白湯スープ バナナ	クラッカー/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 クラッカー	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 2.4 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	キャンディチーズ/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 チーズ(ワット)	エネルギー 499 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 16.2 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)	パイ/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 ょうが/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 パイ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.4 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	ポーロ/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 栄養ポーロ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 1.5 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	みかん(缶)/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 みかん(缶)	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 10.7 g 食塩相当 1.1 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/かつ お節/挽きわり納豆/ 普通牛乳/ツナ/刻み のり	バナナ/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 バナナ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 2.9 g
11 土	みそラーメン しそぎょうざ ゼリー	ウエハース/干し中華 めん/ごま油/ぎょう ざの皮/ゼリー(オー レンジ)/薄力粉/三温 糖/無塩バター	豚肉/合わせ味噌/普 通牛乳/鶏卵/プロセ ステーズ	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 チーズ蒸しパン ウエハース	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 2.5 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)	パイ/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) パイ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 2.0 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	クラッカー/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 クラッカー	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 1.3 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	ビスケット/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	牛肉/豚ひき肉/鶏卵 /普通牛乳/かつお節 /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/ともしこし	飲むヨーグルト ともしこし ゼリー ビスケット	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 0.9 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	オレンジ/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 オレンジ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 1.1 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・さつまい も)	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	パイナップル(缶)/ 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 パイナップル(缶)	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 1.6 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 499 kcal 脂 質 15.4 g	タンパク質 19.7 g 食塩相当量 1.9 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 鰹のカレー焼き 人参金平 味噌汁(豆腐・しめじ)	ビスケット/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/ウインナー	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 ウインナーパイ ビスケット	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g
22 水	ご飯 ゆかりの唐揚げ ビーフン入り野菜炒め 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	クラッカー/精白米/ 片栗粉/サラダ油/ ビーフン/三温糖/ご ま油/ゆかり	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 446 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 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	マンナビスケット/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 マンナビスケット	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.2 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/ウインナー/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	バナナ/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 バナナ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.7 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/ウ エハース	キャンディチーズ/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	玉ねぎ/にんじん/小 ねぎ	牛乳 チーズボール ウエハース	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 3.8 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)	ビスケット/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 ーアイス/普通牛乳/ ウインナー/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 ビスコ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 2.2 g
28 火	麻婆なす丼 チョレギサラダ 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/ ポーク	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	黄桃(缶)/なす/深ねぎ /玉ねぎ/にんじん/ま いたけ/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	牛乳 もものタルト 栄養素二口	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.6 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	ウエハース/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 ウエハース	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.4 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/黄 桃缶	牛乳 ピザトースト 黄桃缶	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.6 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)	マンナビスケット/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 マンナビスケット	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.9 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 499 kcal 脂 質 15.4 g	たんぱく質 19.7 g 食塩相当量 1.9 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

