

日	曜	昼食献立名	午後おやつ献立名	延長おやつ	主な材料の体内での働き				栄養価		
					血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他		乳児	幼児
1 ・ 15	金	ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き ひじきのナムル 味噌汁(生揚げ・ほうれん草) すいか	のむヨーグルト 米粉と黄名粉のケーキ	麦茶 カレーピラフ	鶏モモ肉,生揚げ 味噌 飲むヨーグルト 黄名粉 豆乳	はいが精米,砂糖 白胡麻,油 胡麻油 上新粉 黒砂糖	もやし,干ひじき 人参,きゅうり ほうれん草 すいか レーズン	みりん しょう油 酢 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490kcal 19.7g 14.3g 1.4g	548kcal 19.4g 14.6g 1.8g
2 ・ 16	土	ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりのマヨネーズ和え 味噌汁(さつま芋・小松菜) メロン	牛乳 カステラ	麦茶 せんべい ラスク	豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 マヨネーズ さつま芋 カステラ	生姜汁 きゅうり 人参 小松菜 メロン	しょう油 みりん こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 17g 13.8g 1.2g	547kcal 18.0g 13.8g 2.0g
4 ・ 25	月	ごはん 鶏挽肉のつくね煮 小松菜のソテー 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ) りんご	牛乳 かぼちゃのドーナツ	麦茶 ホットドック	鶏挽肉 卵 味噌 牛乳 スキムミルク	はいが精米,油 パン粉,かたくり粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉	生姜汁,人参 玉ねぎ,小松菜 えのきたけ りんご かぼちゃ	塩,こしょう だし汁 しょう油 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509kcal 17.2g 16.3g 1.5g	608kcal 20.1g 18.8g 1.8g
5 ・ 19	火	ロールパン なすのグラタン 野菜スティック モロヘイヤのスープ すいか	牛乳 二色おにぎり	麦茶 鮭ごはん	豚挽肉 ピザ用チーズ ベーコン 牛乳 黄名粉	ロールパン 油,マーガリン 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	なす,玉ねぎ きゅうり,人参 モロヘイヤ すいか	水 ケチャップ 塩 こしょう 鶏がら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	431kcal 15.8g 20g 1.5g	524kcal 18.9g 23.5g 1.9g
6 ・ 20	水	ごはん 鶏のバンバンジー焼き 切干し大根のカレー炒め 清汁(絹豆腐・長ねぎ) りんご	牛乳 メロンパン風トースト	麦茶 ゆかりのりまき	鶏もも肉(皮なし) 絹豆腐 牛乳 卵	はいが精米,白胡麻 砂糖,油 食パン マーガリン 小麦粉	生姜,切干し大根 ピーマン,人参 もやし,長ねぎ りんご レモン	酢 しょう油 塩 カレー粉 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	461kcal 18.9g 13.6g 1.6g	543kcal 22.2g 15.4g 2.0g
7	木	七夕メニュー そうめん 鱈の天ぷら 酢の物 メロン	牛乳 天の川寒天 せんべい	麦茶 キンパ	鱈 しらす干し 牛乳 プレーンヨーグルト	そうめん かたくり粉 油 砂糖 せんべい	オクラ,マト,人参 コーン缶,レモン きゅうり,わかめ みかん缶,メロン,粉寒天 ぶどうジュース,みかんジュース	だし汁,みりん しょう油 塩 酢 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451kcal 15.1g 14.7g 1.8g	616kcal 18.1g 16.1g 1.9g
8	金	夏祭りメニュー おにぎり からあげ たこさんウインナー スティックきゅうり すいか	りんごジュース フライドポテト 焼きそば	麦茶 鶏五目ごはん	鶏もも肉 ウインナー 豚もも肉	はいが精米 片栗粉 油 じゃが芋 蒸し中華麺	焼きのり にんにく,生姜 きゅうり,すいか りんごジュース キャベツ,もやし 人参,青のり	塩 酒 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	456kcal 16.4g 8.9g 1.7g	558kcal 19.6g 10.3g 1.8g
9 ・ 23	土	ごはん ひじき入り卵焼き キャベツのおひたし 味噌汁(切干し大根・小松菜) メロン	牛乳 わかめごはん	麦茶 せんべい 玄米おこし	卵 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖	干ひじき,人参 冷凍グリーンピース,キャベツ 切干し大根,小松菜 メロン わかめ	だし汁 みりん しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 16g 13g 1.4g	549kcal 23.0g 12.9g 1.6g
11	月	ごはん 凍豆腐の揚げ煮 粉吹芋 味噌汁(かぼちゃ・さやいんげん) すいか	牛乳 炒めビーフン	麦茶 きなこトースト	凍り豆腐 味噌 牛乳 豚もも肉	はいが精米 油,かたくり粉 砂糖 じゃが芋 ビーフン	人参,玉ねぎ ピーマン,エリンギ パセリ,かぼちゃ さやいんげん,すいか キャベツ,さやえんどう	だし汁 しょう油 塩 水 鶏ガラ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	456kcal 13.3g 13.4g 1.7g	543kcal 15.6g 15.2g 1.9g
12 ・ 30	火 ・ 土	ごはん 卵焼き(味噌味) ピーマンの当座煮 すまし汁(油揚げ・なす) メロン	牛乳 ジャムサンド	麦茶 12日 ツナごはん 30日 せんべい ビスケット	卵,鶏挽肉 スキムミルク,味噌 牛乳,油揚げ 花かつお	はいが精米 油,食パン 胡麻油 白胡麻 いちごジャム	長ねぎ,ピーマン 人参 なす メロン 青のり	水 しょう油 酒 みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 19.6g 15.5g 1.4g	581kcal 22.5g 17.6g 1.8g
13 ・ 27	水	カレー(ライス) ハワイアンサラダ トマト すいか	牛乳 キャロットオレンジ寒天	麦茶 ピザトースト	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 生クリーム	はいが精米,じゃが芋 油 マーガリン 小麦粉 砂糖	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ,パイン缶 トマト,粉寒天 みかんジュース	カレー粉,水 鶏ガラ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512kcal 13.9g 16.8g 1.1g	609kcal 24.4g 21.8g 1.9g
14 ・ 28	木	ごはん 魚の味噌煮 もやしの胡麻和え すまし汁(えのきたけ・キャベツ) りんご	牛乳 茹でとうもろこし お麩のラスク(黄名粉味)	麦茶 しらすトースト	鯖 赤味噌 牛乳 味噌 黄名粉	はいが精米 砂糖 白胡麻	生姜汁,もやし 人参,ほうれん草 えのきたけ キャベツ りんご	だし汁 酒 しょう油 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517kcal 19.2g 14.5g 1.6g	620kcal 16.3g 19.2g 1.5g
21	木	冷しうどん かき揚げ 甘酢和え すいか	牛乳 手作りふりかけおにぎり	麦茶 きなこトースト	鶏もも肉(皮なし),油揚げ 豚もも肉 牛乳 しらす干し	乾麺,さつま芋 小麦粉,白胡麻 油,砂糖 じゃが芋 はいが精米	長ねぎ,ほうれん草 人参,玉ねぎ トマト,きゅうり わかめ すいか	だし汁 みりん 塩 水 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kcal 17.4g 15.3g 1.9g	578kcal 19.9g 16.0g 1.3g
22	金	食パン 魚のポテトフレック焼き かぼちゃのリヨネーズ 豆腐スープ りんご	牛乳 とうきびごはん	麦茶 鶏五目ごはん	むきがれい 綿豆腐 牛乳	食パン,マヨネーズ マッシュポテトフレック 油 マーガリン はいが精米	かぼちゃ,玉ねぎ パセリ 小松菜 りんご とうもろこし	塩 こしょう 水 鶏がら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 20g 18.1g 1.6g	624kcal 23.0g 16.8g 2.0g
26	火	誕生日会メニュー ハンバーガー コーンサラダ 春雨スープ メロン	牛乳 クレープ	麦茶 ツナごはん	豚ひき肉 ハム 牛乳 生クリーム 豆乳	ロールパン パン粉 砂糖	玉ねぎ,にんにく レタス,コーン,春雨 きゅうり,ズッキーニ 人参,万ねぎ,メロン パイン缶,みかん缶	塩 ケチャップ 酢 鶏ガラ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	458kcal 18.8g 20.5g 1.5g	596kcal 24.2g 23.6g 2.0g
29	金	ごはん レバーの焼き肉 和風スパゲティサラダ 冷や汁風 メロン	牛乳 スイートかぼちゃ	麦茶 キンパ	豚レバー,味噌 絹豆腐 牛乳 スキムミルク	はいが精米,砂糖 油,スパゲティ 胡麻油 白胡麻 マーガリン	生姜汁,玉ねぎ にんにく,キャベツ 人参,きゅうり メロン かぼちゃ	しょう油 みりん 酢 だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 20.0g 12.0g 1.4g	549kcal 23.0g 12.9g 1.6g

・アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。
 ・業者の都合により、食材・献立が変更となる場合がございます。ご了承ください。