

日 / 曜	献立名	材料名			おやつ	栄養価	
		熱や力になるもの	地や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
14 28 月	ご飯 鮭のホイル焼き 五目きんぴら 味噌汁 スイカ	★ 精白米 バター じゃがいも 三温糖 薄力粉	★ 鮭 卵 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 小松菜 しめじ えのき ごぼう れんこん ねぎ 桃 きゃべつ	ピーチヨーグルトケーキ 牛乳 りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	537 kcal 21.2 g 13.3 g 1.5 g
1 15 29 火	ご飯 1.15 チキンソテー 29 鶏の唐揚げ フレンチサラダ スープ りんご	精白米 キャノーラ油(29)	鶏肉 枝豆 牛乳 うなぎ	にんにく 生姜 きゃべつ きゅうり 人参 レモン	1.15 枝豆茶飯おにぎり 牛乳 プラム 29 うなぎおにぎり 牛乳 プラム	エネルギー たんぱく質 脂質	510 kcal 18.7 g 12.1 g エネルギー 29 538 kcal たんぱく質 29 16.5 g 脂質 29 15.0 g
2 16 30 水	夕焼けごはん 鱈のゴマ味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁 プラム	★ 精白米 ごま こんにゃく じゃがいも(2.16) 薄力粉 ラード(30) 黒糖(30)	★ 鱈 ひじき 牛乳 油揚げ 豚肉(2.16) 卵(2.16)	人参 小松菜 白菜 しめじ 玉ねぎ(2.16) にら(2.16) かぶ	2.16 チヂミ 牛乳 りんご 30 塩ちんすこう 牛乳 りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	500 kcal 20.9 g 16.4 g エネルギー 30 573 kcal たんぱく質 30 19.3 g 脂質 30 22.1 g
3 17 31 木	ご飯 3.17 肉じゃが 31 カレー肉じゃが お浸し 味噌汁 スイカ	★ 精白米 三温糖 じゃがいも 白滝 片栗粉(3.17) 食パン、クラッカー(31) ゼラチン(31) マーマレードジャム(31)	★ 豚肉 鶏肉 牛乳 豆腐 油揚げ きな粉(3.17)	玉ねぎ えのき 人参 いんげん 小松菜 もやし ほうれん草 みかん(31)	3.17 わらびもち 牛乳 メロン 31おたのしみおやつ ふるふるゼリー 牛乳 (乳:トースト、 メロン 幼:クラッカー)	エネルギー たんぱく質 脂質	491 kcal 16.2 g 11.7 g エネルギー 31 489 kcal たんぱく質 31 18.9 g 脂質 31 14.6 g 食塩相当量 31 2.1 g
4 18 金	夏野菜カレーライス うりのじゃこ和え 金時豆の甘煮 すまし汁 メロン	★ 精白米 バター 食パン 薄力粉 三温糖 マーガリン	★ 豚肉 金時豆 しらす わかめ 青のり 牛乳	玉ねぎ うり にんにく もやし かぼちゃ 人参 チンゲン菜 ねぎ なす えのき ズッキーニ	醤油マヨトースト 牛乳 スイカ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 kcal 19.5 g 19.2 g 2.3 g
5 19 土	冷やし中華 野菜の煮物 スイカ	★ 中華麺 三温糖 薄力粉 粉糖 じゃがいも バター	★ ハム 刻み昆布 牛乳	きゅうり 大根 もやし 小松菜 人参	スノーボールクッキー 牛乳 メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486 kcal 13.7 g 14.9 g 3.1 g
7 月	ご飯 豚肉の中華焼き(0.1:鶏肉) 枝豆サラダ 春雨スープ メロン	★ 精白米 春雨 そうめん うどん	★ 豚肉 枝豆 チーズ 牛乳 鶏肉	にんにく エリンギ 生姜 にら きゃべつ オクラ 人参 きゅうり もやし	セタそうめん(乳:うどん) 牛乳 りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 kcal 27.0 g 18.9 g 2.7 g
8 22 火	ご飯 ゴーヤチャンプルー かぼちゃの煮物 味噌汁 スイカ	★ 精白米 ゴマ レーズン とうもろこし 食パン	★ 豚肉 豆腐 鶏肉 おかか 牛乳	ゴーヤ かぶ きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ 小ねぎ もやし かぼちゃ 人参	茹でとうもろこし 牛乳 (乳:トースト) プラム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	429 kcal 15.8 g 10.9 g 1.8 g
9 23 水	ご飯 つくねの甘辛煮 野菜炒め 味噌汁 プラム	★ 精白米 片栗粉 スパゲティー バター	★ 鶏肉 油揚げ 牛乳 ウインナー	玉ねぎ 人参 れんこん 大根 椎茸 白菜 生姜 なす トマト きゃべつ もやし ズッキーニ にんにく	夏野菜スパゲティー 牛乳 スイカ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 kcal 20.6 g 13.7 g 2.1 g
10 24 木	ピラフ スペイン風オムレツ シーザーサラダ スープ りんご	★ 精白米 コーン バター じゃがいも マヨネーズ ごま	★ 豚肉 卵 ツナ パルメザンチーズ 牛乳 わかめ	玉ねぎ きゅうり ブロッコリー 人参 トマト レモン マッシュルーム もやし ピーマン オクラ きゃべつ しめじ	わかめおにぎり プラム 甘夏	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 kcal 18.2 g 15.5 g 2.0 g
11 25 金	ご飯 カジキのレモン焼き 夏野菜サラダ 味噌汁 スイカ	★ 精白米 三温糖 キャノーラ油 ごま油 食パン マーガリン ごま	★ 鮭 牛乳 きな粉	ネギ オクラ レモン 玉ねぎ 生姜 きゃべつ かぼちゃ 人参 なす アスパラガス	黒ゴマきな粉サンド 牛乳 りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	528 kcal 21.3 g 16.1 g 1.8 g
12 26 土	冷やしうどん 甘辛野菜炒め プラム	★ うどん 精白米	油揚げ 牛乳 鶏肉 ツナ	小松菜 玉ねぎ ネギ 人参 えのき 小ねぎ きゃべつ	ネギ味噌もち 牛乳 メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	458 kcal 15.5 g 10.7 g 3.8 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は牛乳が付きます。

・0、1歳はおやつにスープが付きます。
・0、1、2歳はおやつに果物が付きます。幼児には付きません。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。