

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		
4 18 月	ご飯 鶏肉の香り焼き 夏野菜の炒めもの スープ 麦茶	★ 精白米 バター 三温糖 薄力粉	鶏肉 わかめ 豚肉 牛乳	長ねぎ パプリカ レモン 冬瓜 キャベツ なす 玉ねぎ ズッキーニ	ショートブレッド 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g
5 19 火	梅しらすご飯 サバのさっぱり煮 和風サラダ 味噌汁 麦茶	精白米 ★食パン 梅干し 三温糖 マヨネーズ じゃがいも 片栗粉	しらす サバ 牛乳 きなこ	長ねぎ えのき 生姜 玉ねぎ 大根 小ねぎ 人参 きゅうり もやし	ミルクくずもち 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.4 g
6 20 水	ご飯 卵の中華炒め 春雨サラダ トマトスープ 麦茶	精白米 春雨 白ごま オレイン油	★ 豚肉 卵 鮭 のり 牛乳	玉ねぎ 小松菜 キャベツ エリンギ 赤パプリカ トマト 人参 ピーマン もやし きゅうり	鮭おにぎり 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.6 g
7 21 木	ご飯 カジキの揚げ浸し 油揚げのサラダ 味噌汁 麦茶	★ 精白米 黒砂糖 片栗粉 オレイン油 キャノーラ油 さつまいも じゃがいも ごま油 薄力粉	かじき 油揚げ 卵 牛乳	なす 小松菜 パプリカ(赤、黄) 長ねぎ きゅうり 玉ねぎ もやし 人参 なめこ	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g
8 22 金	ポークカレーライス つるむらさきのいそ和え 枝豆の塩茹で すまし汁 麦茶	★ 精白米 じゃがいも オレイン油 バター 食パン 三温糖	豚肉 牛乳 のり	玉ねぎ 枝豆 人参 大根 にんにく しめじ つるむらさき 長ねぎ もやし かぼちゃ きゅうり	パンプキンサンド 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
9 23 土	冷やし肉味噌うどん ごま和え 麦茶	★ うどん(乾) ★食パン ゆでうどん 片栗粉 白ごま	鶏肉 牛乳	長ねぎ 小松菜 しめじ 人参 生姜 とうもろこし もやし	焼きとうもろこし 牛乳	エネルギー 356 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 3.2 g
11 25 月	ご飯 鮭のピザソース焼き じゃが芋とかぼちゃのサラダ スープ 麦茶	★ 精白米 三温糖 じゃがいも オレイン油 マヨネーズ 食パン マーガリン	鮭 牛乳	玉ねぎ オクラ ピーマン えのき きゅうり もやし キャベツ レモン かぼちゃ コーン	レモンシュガートースト 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.0 g
12 26 火	菜飯 鶏手羽元の煮物 (乳:鶏もも肉) 梅肉和え 味噌汁 麦茶	★ 精白米 白ごま 梅干し そうめん ゆでうどん	鶏肉 鶏手羽元 おかか 油揚げ 牛乳	小松菜 玉ねぎ 大根 えのき きゅうり 長ねぎ もやし 人参 なす	そうめん 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.4 g
13 27 水	ご飯 麻婆豆腐 ナムル スープ 麦茶	★ 精白米 ★食パン 片栗粉 ごま油 白ごま 三温糖	豆腐 豚肉 寒天 小豆 牛乳	しいたけ 小松菜 にら もやし たけのこ 人参 長ねぎ エリンギ にんにく 玉ねぎ 生姜 チンゲン菜	水ようかん (乳:トースト付き) 牛乳	エネルギー 414 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.8 g
14 28 木	ご飯 アジの味噌だれ焼き オクラのサラダ すまし汁 麦茶	★ 精白米 マヨネーズ 三温糖 薄力粉 バター マーマレード	★ あじ ツナ 卵 牛乳	にんにく 長ねぎ キャベツ ほうれん草 オクラ きゅうり 人参 白菜	ココアマーマレードケーキ 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g
15 29 金	ご飯 豚肉の甘辛焼き チャンプルー 味噌汁 麦茶	精白米 もち米 白ごま	豚肉 豆腐 わかめ 油揚げ 牛乳	キャベツ ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 しいたけ	1.29 おこわおにぎり 15 鶏そぼろおにぎり 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g
2 16 30 土	冷やしタンメン 冬瓜の煮浸し 麦茶	★ 中華麺 ★ 薄力粉 三温糖 バター	豚肉 牛乳	キャベツ 冬瓜 もやし 小松菜 人参 かぼちゃ 長ねぎ しめじ	かぼちゃスコーン 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.0 g

★印はアレルギー除去対象食品です。

・幼児はお昼、乳児はお昼・おやつに果物がつきます。

・0、1歳はおやつにスープがつきます。

・乳児は麦茶の代わりに牛乳になります。(昼食)

・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。