

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ 延長番	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 土	肉みそうどん ジャーマンポテト	じゃが芋 ★うどん ★小麦粉 ★バ ター 三温糖 粉糖 片栗粉 油	★牛乳 鶏ひき肉 ベーコン みそ	メロン ねぎ 玉ねぎ し めじ	ココアスノーボールクッキー クラッカー	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 28.9 g 食塩相当量 3.5 g
3 17 月	ポークカレーライス 完了:鶏つくね焼き 切り干し大根の和え物 すまし汁(豆腐なすこねぎ)	米 ★食パン じゃ が芋 ★小麦粉 ★バター 三温糖 油 ごま油	★牛乳 豚もも肉 豆 腐 鶏ひき肉	すいか 玉ねぎ 人参 な す きゅうり 切り干し大根 ねぎ にんにく	メロンパン風トースト 黒糖ケーキ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
4 18 火	ひじきごはん さばの甘辛煮 豆腐とチンゲン菜のトロミ炒め ワンタンスープ	④米 三温糖 ★ワンタンの 皮 油 ごま油 片栗粉 ★ 食パン ★クラッカー⑩米 グラニュー糖 ★ワンタンの 皮 三温糖 油 ごま油 片 栗粉 ★食パン ★クラッ カー	④★牛乳 さば 豆腐 豚ひき肉 油揚げ ⑩ ★牛乳 さば 豆腐 豚ひき肉 油揚げ ゼ ラチン	④みかん メロン チンゲン 菜 人参 ねぎ しめじ ひじ き かんてん 椎茸 生姜 ⑩ ぶどうジュース メロン チン ゲン菜 人参 ねぎ しめじ ひじき 椎茸 生姜	④牛乳寒天 ♥⑩あじさいゼリー クラッカー/トースト ココアクッキー	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.0 g
5 19 水	七分づき米 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもと蓮根の甘酢揚げ 味噌汁(しめじ水菜にら)	⑤米 さつまいも もち米 三温糖 片栗 粉 砂糖 ⑨米 さつまいも 三温糖 片栗粉 アルファ 米	⑤★牛乳 鶏もも肉 みそ きな粉 かつお 節 ⑨ ★牛乳 鶏も も肉 みそ かつお節	⑤すいか れんこん えだ まめ みずな にらしめ じ マーマレード ⑨すい か れんこん みずな に らしめじ マーマレード	⑤ずんだときなこのおはぎ ⑨わかめおにぎり(アルファ米) 豆腐パン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.2 g
6 20 木	そら豆ごはん あじの蒲焼き 冬瓜とひき肉のあんかけ かき玉味噌汁	米 ★小麦粉 油 三温糖 片栗粉 ご ま油	★牛乳 あじ ★卵 鶏ひき肉 ウイン ナー みそ かつお 節	とうがん メロン そらまめ とうもろこし コーン 生姜	コーンウイナー蒸しパン のり塩プリッツ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.6 g
7 21 金	七分づき米 ゴーヤチャンプルー 夏野菜グラタン 味噌汁(じゃが芋厚揚げ)	米 ★生中華めん ★食パン 油 ★小 麦粉 片栗粉 ★ パン粉 三温糖 ご ま油	★牛乳 豚もも肉 厚揚げ 豆腐 豚ひき 肉 ★卵 みそ ★ チーズ かつお節	すいか かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ ズッキーニ ねぎ なす 人参 にがうり きゅ うり 椎茸	じゃじゃ麺 チーズトースト	エネルギー 672 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 2.5 g
8 22 土	焼きそば 豚汁	★蒸し中華めん ★小麦粉 油 三 温糖 グラニュー糖 ごま油	★牛乳 豚ひき肉 豆 腐 豚ばら肉 ★卵 みそ 青のり か つお節	メロン 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 大根 ごぼ う	メロンパン クラッカー	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 2.0 g
10 24 月	そぼろごはん ポークチャップ 卵と野菜のオイマヨサラダ 味噌汁(木綿まいたけねぎ)	米 上新粉 長芋 三温糖 マヨネーズ 油 片栗粉	★牛乳 豚もも肉 ★ 卵 豆腐 鶏ひき肉 みそ かつお節	すいか キャベツ 玉ねぎ ねぎ 舞茸 人参 にんに く 生姜	かるかん ハムマヨトースト	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.3 g
11 25 火	七分づき米 すずきのバター醤油 チーズポテトサラダ 味噌汁(かぶなす)	米 じゃが芋 ごま 油 ★バター 三温 糖	★牛乳 すずき しらす 干し ハム みそ ★ チーズ かつお節 のり 青のり	メロン かぶ なす きゅう り 人参 小松菜	小松菜とじゃこのおにぎり さつまいもクッキー	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.6 g
12 26 水	七分づき米 鶏の唐揚げ トマトとオクラのサラダ 味噌汁(油揚げ小松菜ねぎ)	米 ★スパゲティ 片栗粉 三温糖 ごま油 オリーブ油	★牛乳 鶏もも肉 豚 ひき肉 油揚げ みそ ★チーズ わかめ か つお節	すいか トマト きゅうり 小松菜 人参 玉ねぎ ね ぎ トマト缶 オクラ にん にく 生姜	ミートソーススパゲティ ウイナーパン	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.2 mg
13 27 木	七分づき米 鮭のちゃんちゃん焼き ズッキーニとベーコンのソテー わかめスープ	米 片栗粉 三温 糖 油 オリーブ油	★牛乳 鮭 ベーコ ン きな粉 みそ わか め	メロン 玉ねぎ もやし ズッキーニ 人参 キャベ ツ 椎茸 ピーマン	ミルクずもち ブルーベリージャムトースト	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.3 g
14 28 金	ホタテの炊き込みご飯 卵焼き ブロッコリーのしらす和え 味噌汁(キャベツ水菜)	米 ★食パン マヨ ネーズ 油 三温糖	★牛乳 ★卵 ツナ 鶏ひき肉 しらす干し みそ かつお節 ほた て	すいか もやし キャベツ ブロッコリー 人参 みず な 玉ねぎ パセリ 椎茸	ツナマヨトースト 抹茶麩ラスク	エネルギー 619 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 28.3 g 食塩相当量 2.5 g

・★印はアレルギー除去対象食品です。
 ・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
 ・お昼は旬の果物が付きます。
 ・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試すようご協力お願いいたします。
 ・0.1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。(おやつが汁系の時は付きません)
 ・☞マークはおたのしみおやつです。
 ※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。