

| 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 29 月 | 夏野菜カレーライス 完了:かじきの煮付け ささみときゅうりのサラダ すまし汁(豆腐舞茸ねぎ) | 米 ★小麦粉 ★ バター 三温糖 コーンスターチ 油 ごま油 | ★牛乳 豚もも肉 豆腐 鶏ささみ肉 ★ 卵 小豆 かじき | すいか 玉ねぎ きゅうり なす かぼちゃ 舞茸 ね ぎ いんげん にんにく | 小倉抹茶ケーキ のりマヨトースト | エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.7 g |
| 2 16 30 火 | ハムピラフ風ごはん かれのいムニエル チャプチェ 煮干しスープ | 米 はるさめ グラ ニュー糖 三温糖 油 ごま油 オリー ブ油 片栗粉 ★食 パン | ★牛乳 かれい 豚ひ き肉 ハム | メロン パイナップル もも みかん 玉ねぎ ほうれん 草 もやし 人参 コーン たけのこ マッシュルーム ピーマン 椎茸 かんてん にんにく 生姜 | フルーツポンチ クラッカー/トースト ココア麩ラスク | エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.8 g |
| 3 17 31 水 | 七分づき米 厚揚げの豚すき煮 大根とホタテのマヨ和え 味噌汁(さつま芋人参えのき) | 米 ★中華めん さ つま芋 しらたき 三温糖 マヨネーズ 油 ごま油 片栗粉 | ★牛乳 豚もも肉 厚 揚げ ほたて ハム みそ | すいか 大根 もやし ね ぎ きゅうり 人参 えのき たけ | 冷やし中華 ハムパン | エネルギー 575 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.6 g |
| 4 18 木 | 七分づき米 鮭のタルタルフライ パイナップルサラダ 味噌汁(小松菜なす切干) | 米 マヨネーズ ★ パン粉 ★小麦粉 三温糖 油 ごま油 | ★牛乳 鮭 豚ひき肉 みそ のり 青のり | すいか キャベツ パイ ナップル 玉ねぎ きゅうり なす 小松菜 ほうれん草 もやし 人参 切り干し大 根 パセリ | ビビンバ風おにぎり ポパイケーキ | エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g |
| 5 19 金 | 七分づき米 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐なめこねぎ) | ⑤米 ★素麺 じゃが芋 ★マカロニ マヨネーズ 三温糖 オリーブ油⑩米 じゃが芋 ★小麦粉 ★ マカロニ ★バター 三 温糖 マヨネーズ オ リーブ油 グラニュー糖 | ⑤★牛乳 鶏もも肉 豆腐 ハム みそ わ かめ ⑩★牛乳 鶏 もも肉 豆腐 ハム ★ 生クリーム ★卵 み そ 豆乳 | ⑤メロン きゅうり キャベツ 人参 なめこ トマト缶 オク ラ コーン ねぎ にんにく⑨ メロン もも みかん きゅうり キャベツ なめこ トマト缶 いちごジャム ねぎ にんにく | ⑤七塔そうめん(七夕) ⑨⑩フルーツパフェ のり塩クッキー | エネルギー 515 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 14 g 食塩相当量 3 g |
| 6 20 土 | ミートソーススパゲティ 豆乳スープ | ★スパゲティ オ ートミール ★バター 三温糖 ★小麦粉 オリーブ油 | ★牛乳 豆乳 豚ひき 肉 ほたて貝柱 ★卵 ★チーズ | メロン 人参 玉ねぎ チ ンゲン菜 キャベツ レー ズン トマト缶 椎茸 にん にく | オートミールクッキー クラッカー | エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 0.9 g |
| 8 22 月 | 七分づき米 豚肉の塩麴炒め 小松菜のツナ和え 味噌汁(かぼちゃ厚揚げ) | 米 ★小麦粉 塩こ うじ 三温糖 ★バ ター 油 | ★牛乳 豚もも肉 ★ ヨーグルト 厚揚げ ツ ナ ★卵 みそ かつ お節 | すいか 小松菜 かぼちゃ もやし もも 玉ねぎ レー ズン | 桃のヨーグルトケーキ レーズンクッキー | エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1 g |
| 9 23 火 | ししじゅーしー かじきの玉ねぎソース ひじきの煮物 味噌汁(にら卵) | 米 ★スパゲティ 油 オリーブ油 は ちみつ 三温糖 | ★牛乳 かじき ひじき ツナ ★卵 豚ばら肉 油揚げ みそ こんぶ | メロン 玉ねぎ トマト 人 参 にら コーン いんげ ん ほうれん草 にんにく 生姜 | トマトとツナの冷製パスタ ざらめケーキ | エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g |
| 10 24 水 | 七分づき米 鶏肉のねぎ塩焼き なすと厚揚げの甘辛炒め どさんこ汁 | ⑩米 じゃが芋 ご ま油 片栗粉 三温 糖 油⑭米 じゃが 芋 ごま油 片栗粉 三温糖 油 | ⑩★牛乳 鶏もも肉 厚揚げ 鮭 鶏ひき肉 みそ のり 青のり ⑭★牛乳 鶏もも肉 厚揚げ うなぎ 鶏ひき 肉 みそ のり 鮭 青のり | ⑩すいか なす 白菜 玉 ねぎ ねぎ エリンギ 人 参 コーン にんにく 生 姜⑭すいか なす 白菜 玉ねぎ ねぎ エリンギ 人参 ほうれん草 コーン 生姜 にんにく | ⑩鮭ワカおにぎり ⑭うなぎおにぎり(幼児) 鮭ワカおにぎり(乳児) きな粉トースト | エネルギー 571 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.4 g |
| 11 25 木 | 七分づき米 ほうれん草のキッシュ風 かぼちゃのラタトゥイユ 味噌ミルクスープ | 米 ★食パン マヨ ネーズ 三温糖 ★ バター オリーブ油 米 | ★牛乳 ★卵 ほた て貝柱 ★チーズ ベーコン みそ 豚ひき 肉 | どうもろこし メロン かぼ ちゃ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ キャベツ エリンギ りんごジャム ブロッコリー 人参 トマト缶 にんにく | 焼きどうもろこし りんごジャムトースト | エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g |
| 12 26 金 | アルファ米五目 スズキのにんにく醤油焼き 人参しりしり風 味噌汁(トマトなすコーン) | 米 ★食パン じゃ が芋 米粉 三温 糖 | ★牛乳 すずき ★卵 ★チーズ ツナ み そ | すいか もやし 人参 ト マト コーン なす にんに く | グラタントースト トマトプリッツ | エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.7 g |
| 13 27 土 | 豚丼 野菜スープ | 米 じゃが芋 ★小 麦粉 三温糖 ★ バター コーン スターチ 油 | ★牛乳 豚もも肉 ★ 卵 ウインナー | メロン 大根 人参 キャ ベツ レモン | レモンケーキ クラッカー | エネルギー 629 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 1.5 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。