

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ	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	延長番	
1 15 29 月	七分づき米 ハンバーグ ポテトサラダ ワンタンスープ	米 じゃが芋 ワン タンの皮 パン粉 マヨネーズ ごま油 三温糖	牛乳 豚ひき肉 豚ば ら肉 のり 青のり	すいか 人参 玉ねぎ チ ンゲン菜 きゅうり ねぎ コーン ピーマン にんにく	炒飯おにぎり  抹茶ケーキ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g
2 16 30 火	七分づき米 鮭のちゃんちゃん焼き 卵の花 すまし汁(わかめズッキーニえのき)	米 三温糖 油 食 パン	牛乳 ヨーグルト 鮭 おから みそ わかめ こんぶ	メロン りんご みかん パ イナップル 人参 キャベ ツ ほうれん草 玉ねぎ ズッキーニ えのきたけ レーズン 椎茸 ピーマン	フルーツヨーグルト クラッカー／トースト お魚焼きおにぎり	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.3 g
3 17 水	ふりかけご飯 ゴーヤチャンプルー ブロッコリーとしらすの和え物 味噌汁(かぶなす)	米 小麦粉 マヨ ネーズ 三温糖 コーンスターチ 油	牛乳 卵 豆腐 豚もも 肉 しらす干し み そ ツナ かつお節 煮 干し こんぶ 青のり	すいか かぶ もやし ブ ロッコリー なす にがうり 人参 パセリ	手作り卵パン  かぼちゃのケーキ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19 g 食塩相当量 1.7 g
4 18 木	七分づき米 すずきのバター醤油 ズッキーニとベーコンの炒め物 味噌汁(木綿まいたけキャベツ)	米 生中華めん 油 片栗粉 ごま油 オ リーブ油 三温糖 バター	牛乳 すずき 豆腐 豚ひき肉 ベーコン みそ こんぶ	メロン もやし ズッキーニ 人参 キャベツ 舞茸 ね ぎ きゅうり 椎茸	じゃじゃ麺  焼きおにぎり	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
5 19 金	七分づき米 鶏肉のチーズピカタ ひじきのバター炒め かぼちゃのポタージュ	⑤米 小麦粉 油 三温糖 バター マ ヨネーズ⑩米 食パ ン マヨネーズ 小 麦粉 バター	⑤牛乳 鶏もも肉 ひじき 卵 チーズ⑩ 牛乳 鶏もも肉 ひ じき ツナ 卵 チーズ	⑤すいか かぼちゃ 人参 玉ねぎ コーン ブルーベ リージャム⑨すいか かぼ ちゃ 人参 玉ねぎ コー ン パセリ	⑤♥あじさいクッキー ⑨ツナマヨトースト バターケーキ	エネルギー 775 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 30.4 g 食塩相当量 1.5 g
6 20 土	五目あんかけうどん ジャーマンポテト	じゃが芋 うどん 小麦粉 メープルシ ロップ 三温糖 バ ター 片栗粉 油 ごま油	牛乳 豚ばら肉 ベー コン	メロン 大根 ねぎ チン ゲン菜 玉ねぎ 人参	メープルスコーン  クラッカー	エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 3 g
8 22 月	チキンカレーライス 切干大根の和え物 すまし汁(豆腐なすこねぎ) すいか	米 じゃが芋 小麦 粉 バター 油 三 温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 豆 腐 こんぶ	すいか 玉ねぎ 人参 な す そらまめ きゅうり 切 り干し大根 ねぎ にんに く	そら豆おにぎり  ブルーベリーケーキ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 15 g 食塩相当量 1.9 g
9 23 火	七分づき米 ポークチャップ 夏野菜グラタン 味噌汁(しめじ水菜にら)	じゃが芋 米 油 小麦粉 パン粉 片 栗粉 三温糖	牛乳 豚もも肉 み そ チーズ こんぶ 豚 ひき肉	メロン 玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ みずな にら しめじ にんにく	味噌ポテト  キャロットケーキ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.2 g
10 24 水	七分づき米 さばの蒲焼き 白菜と春雨のそぼろ炒め 豚汁	米 小麦粉 じゃが 芋 長芋 マヨネー ズ はるさめ 油 三温糖 片栗粉 ご ま油	牛乳 さば 豚ひき肉 豚ばら肉 卵 みそ かつお節 こんぶ 青 のり	すいか 白菜 人参 大根 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	お好み焼き  おなか焼きおにぎり	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 20 g 食塩相当量 1.4 g
11 25 木	ひじきごはん しらすの卵焼き かぼちゃのラタトゥイユ 味噌汁(オクラ小松菜ねぎ)	米 小麦粉 三温 糖 油 オリーブ油	牛乳 卵 しらす干 し チーズ ひじき 油 揚げ みそ こんぶ 豚 ひき肉	メロン かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 しめじ エリンギ コーン ねぎ トマト缶 オ クラ 人参 ねぎ 椎茸 にんにく	コーンチーズ蒸しパン  マヨ醤油焼きおにぎり	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.1 g
12 26 金	七分づき米 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁(人参水菜わかめ)	米 食パン 片栗粉 バター 揚げ油 マ カロニ はちみつ マヨネーズ 三温糖	牛乳 鶏もも肉 ベー コン みそ きな粉 わか め こんぶ	すいか 人参 きゅうり キャベツ みずな にんに く 生姜	きな粉トースト  塩わかめ焼きおにぎり	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 1.6 g
13 27 土	焼きそば 中華スープ	蒸し中華めん オ ートミール バター 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 卵 青のり	メロン 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし レーズン チ ンゲン菜 人参	オートミールクッキー  クラッカー	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 20 g 食塩相当量 2.2 g

・おひさま組からお昼に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。・🌀マークはおたのしみおやつです。  
 ・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)  
 ※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。