

# 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			おしらせ
				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	水	ごはん 肉じゃがコロケ にんじんしりしり 味噌汁	乳:くだものゼリー 幼:バナナアイス	じゃがいも、米、 パン粉、小麦粉、 油、砂糖	絹ごし豆腐、卵、 豚ひき肉、ツナ油 漬缶、米みそ	にんじん、なめこ、 しいたけ、葉ねぎ	
2	木	冷やし中華 金時煮豆 ヨーグルト	ひじきトースト 牛乳	生中華めん、食パン、 砂糖、マヨネーズ、 すりごま、ごま油	牛乳、いんげんまめ(乾)、 卵、ハム、ピザ用チーズ	トマト、もやし、きゅうり、 生わかめ、ひじき	
3	金	サラダ寿司 じゃがいもごまがらめ すまし汁 メロン	ゆでとうもろこし 麦茶	じゃがいも、米、 砂糖、マヨネーズ、 油、すりごま、ごま	絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、 卵、ハム、チーズ	とうもろこし、メロン、 しめじ、きゅうり、 にんじん、葉ねぎ	
4	土	カレーライス フルーツヨーグルト	かし 牛乳	米、じゃがいも、 砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 豚肉	たまねぎ、もも缶、 バナナ、パイン缶、 みかん缶、にんじん	
6	月	ごはん すまし汁 鮭ごはん(防災) 五目炒り豆腐 ひじきの炒り煮	ぼうしばん 牛乳	米、ロールパン、 砂糖、小麦粉、 マーガリン、ごま	牛乳、木綿豆腐、 鮭(塩)、豚肉、 卵、ちくわ、 なると、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、葉ねぎ、 ひじき、干しいたけ	
7	火	エビピラフ 鶏肉の梅からあげ ブロッコリーサラダ 七夕そうめん	たなばたゼリー	米、マヨネーズ、 片栗粉、油、干し そうめん、 バター、焼ふ	鶏もも肉、えび、 卵、ハム	ブロッコリー、たまねぎ、 コーン(冷凍)、 うめびしお、 にんじん、葉ねぎ、 しょうが	
8	水	ごはん 豚肉と野菜の細切り炒め(主) わかめ浸し 味噌汁	乳:くだものゼリー 幼:バナナッ	米、はるさめ、 砂糖、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐、 米みそ、油揚げ、 しらす干し	きゅうり、ピーマン、 もやし、にんじん、 生わかめ	
9	木	夏野菜パスタ ドレッシングサラダ すいか	チーズケーキに焼いたトースト 牛乳	スパゲティ、食パン、 砂糖、マヨネーズ、 マーガリン	牛乳、ツナ油漬缶、 いか、ヨーグルト(無糖)、 ウインナー、ベーコン、 粉チーズ	トマト、たまねぎ、 すいか、キャベツ、 コーン(冷凍)、 トマトピューレ、 ピーマン	
10	金	焼きもちごしご飯 鶏肉のごまヨーグルト ひじきサラダ 夏のスープ	カルピスバナナコッタ	米、マヨネーズ、 はちみつ、 ねりごま、 バター、砂糖	鶏もも肉、牛乳、 カルピス、 ヨーグルト(無糖)、 卵、ちくわ、 生クリーム、 セラチン、 か	トマト、レタス、 コーン(冷凍)、 たまねぎ、 オクラ、 ひじき、 レモン果汁	
11	土	麻婆豆腐丼 バナナ チーズ わかめスープ	かし 牛乳	米、砂糖、ごま、 片栗粉	木綿豆腐、牛乳、 豚ひき肉、 チーズ、 白みそ	バナナ、ピーマン、 にんじん、 しめじ、 生わかめ、 葉ねぎ、 干しいたけ	
13	月	ごはん カラスガレイのトマトソース添え かぼちゃのサラダ スープ	にんじんクラッカー 牛乳	米、小麦粉、 マヨネーズ、 バター、 ごま、砂糖	牛乳、 かかれい、 かにかまぼこ、 ハム	かぼちゃ、 きゅうり、 チンゲンサイ、 たまねぎ、 にんじん、 コーン(冷凍)、 ホールトマト缶詰	
14	火	イチゴジャムサンド ヨーグルト 鶏肉のレモンあえ ブロッコリー シーフードチャウダー	チャーハンおにぎり 麦茶	食パン、米、 片栗粉、 油、小麦粉、 バター、 砂糖、 マヨネーズ	牛乳、 鶏むね肉、 卵、 ハム、 えび、 いか、 ベーコン	ブロッコリー、 たまねぎ、 いちごジャム、 葉ねぎ、 レモン果汁	
15	水	ごはん 豚肉と切り干し大根のあつさり煮 夏野菜サラダ 卵スープ(防災)	乳:くだものゼリー 幼:バナナアイス	米、砂糖	豚肉、卵、 チーズ	切り干しだいごん、 生わかめ、 葉ねぎ、 にんじん、 きゅうり	クッキング
16	木	肉みそうどん 大豆とちりめんのかき揚げ 牛乳寒天	ハムマヨばん(かぬき) 牛乳	ゆでうどん、 強力粉、 砂糖、 マヨネーズ、 油、 片栗粉、 バター	牛乳、 豚ひき肉、 だいたい水餃子、 ハム、 卵、 米みそ、 しらす干し	たまねぎ、 みかん缶、 にんじん、 しいたけ、 葉ねぎ、 かんでん(粉)、 しょうが	
17	金	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	かし 牛乳	じゃがいも、 米、 砂糖、 片栗粉、 油、 焼ふ	牛乳、 鶏もも肉、 かにかまぼこ、 米みそ	きゅうり、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 生わかめ	
18	土	イチゴジャムサンド チーズ 牛乳	かし ジュース	食パン	牛乳、 チーズ	いちごジャム	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			おしらせ
				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	
20	月	<b>海の日</b>					
21	火	夏野菜カレー いかくんサラダ ヨーグルト	おさかなおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 砂糖、ごま	豚ひき肉、 鮭(塩)、 しらす干し	きゅうり、 たまねぎ、 なす、 にんじん、 トマト、 ピーマン、 セロリ、 レモン果汁	
22	水	ごはん 塩つくね 五目きんぴら 味噌汁	乳:くだものゼリー 幼:バナナッ	米、 しらたき、 マヨネーズ、 砂糖、 片栗粉、 パン粉、 ごま油	鶏ひき肉、 絹ごし豆腐、 ベーコン、 卵、 米みそ	キャベツ、 ごぼう、 にんじん、 えのきたけ、 いんげん、 生わかめ	
23	木	冷麦 豚さつま ミルクボンチ	かりんとろトースト 牛乳	干しひやむぎ、 さつまいも、 食パン、 バター、 砂糖、 黒砂糖、 油	牛乳、 鶏ひき肉、 豚肉	もも缶、 バナナ、 パイン缶、 みかん缶、 にんじん	
24	金	ごはん レバーとポテトの甘辛和え トマトのツナサラダ 味噌汁	三角パイ 牛乳	米、じゃがいも、 砂糖、 片栗粉、 油、 ごま	牛乳、 豚レバー、 卵、 ツナ油漬缶、 米みそ、 粉チーズ	トマト、 きゅうり、 たまねぎ、 コーン(冷凍)、 しょうが	
25	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、 ヨーグルト(無糖)、 豚肉	たまねぎ、 もも缶、 バナナ、 パイン缶、 みかん缶、 にんじん、 しめじ	
27	月	ごはん しっとり黒糖ケーキ 鯖の味噌煮 もやしサラダ すまし汁	幼:せんべい 牛乳	米、 マヨネーズ、 砂糖	牛乳、 さば、 ツナ油漬缶、 ちくわ、 かにかまぼこ、 米みそ	もやし、 ごまつな、 きゅうり	
28	火	マーメイドサンド くだものゼリー 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリー ポークビーンズ	ひじきおにぎり 麦茶	食パン、 米、 じゃがいも、 マヨネーズ、 パン粉	鶏もも肉、 だいたい水餃子、 豚肉、 ベーコン、 油揚げ	たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、 マーメイド、 ひじき	クッキング
29	水	 <b>リクエストこんだて</b> 					
30	木	きつねうどん 昆布豆 いちごデザート	シュガーばん(かぬき) 牛乳	ゆでうどん、 強力粉、 砂糖、 バター、 無塩バター、 グラニュー糖	牛乳、 だいたい水餃子、 油揚げ、 卵、 脱脂粉乳	たまねぎ、 にんじん、 こんぶ(煮物用)、 干しいたけ	
31	金	ごはん 厚揚げのみそ炒め きゃべつのサラダ すまし汁	夏野菜のケーキサレ 牛乳	米、 ホットケーキ粉、 マヨネーズ、 砂糖、 オリーブ油、 焼ふ	牛乳、 生揚げ、 豚肉、 チーズ、 しらす干し、 米みそ、 脱脂粉乳	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 ブロッコリー、 ピーマン、 赤ピーマン、 生わかめ	

※仕入れの都合上献立が変更される場合があります ※市販のものにつきましては材料に記載されません



1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	490 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	19.0 g	カルシウム	254 mg
	脂質	17.0 g	ビタミンC	20 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	3.9 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	543 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	20.5 g	カルシウム	183 mg
	脂質	18.8 g	ビタミンC	23 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	4.8 g