



献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 ()は未測定	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 水	御飯 ポークチャップ かぼちゃのサラダ コンソースープ バナナ	545.7(481.2) 20.2(18.3) 15.7(15.0) 1.1(1.0)	米、○小豆、○グラニュー糖、油、○砂糖 ◎白いふうせん	○牛乳、無調整豆乳、豚肉(肩)スライス	かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、にんじん、クリームコーン、トマト缶、きゅうり、コーン、干しぶどう、ピーマン、にん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、食塩	麦茶 白いふうせん	牛乳、 お昼スナック
02 木	御飯 厚揚げとなすの中華風みそ炒め ブロッコリーのおかか和え すまし汁 (チンゲンサイ・玉ねぎ) オレンジ	543.8(475.4) 21.0(18.9) 13.9(13.6) 1.5(1.3)	米、○米、片栗粉、砂糖、 油、○ごま、ごま油◎ビスケット	○牛乳、豚肉(肩)スライス、 厚揚げ、みそ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、 オレンジ、なす、チンゲンサイ、にんじん、 きゅうり、○えだまめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、○食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 えだまめおにぎり
03 金	御飯 鶏のから揚げソース チョコサラダ ポテトスープ フルーツカクテル	518.2(451.4) 19.7(17.5) 13.5(13.1) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、○砂糖、 油、片栗粉、ごま油、砂糖、 ごま◎お子様せんべい	○牛乳、鶏もも肉、○こしあん(生)、塩こんぶ、 きざみのり	キャベツ、みかん缶、 りんご、にんじん、きゅうり、 ねぎ、たまねぎ、しょうが、 ◎かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、 食塩	お茶 お子様せんべい	牛乳 水ようかん
04 土 18	ねぎ塩豚丼 切り干し大根のサラダ 豆腐スープ バナナ	538.7(469.8) 19.9(17.9) 16.1(15.2) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、○油、ごま油、 砂糖◎アンパンマンビスケット	○牛乳、豚肉(肩)スライス、 フチ豆腐(Ca鉄、食物繊維)、 ◎無調整豆乳、わかめ、 きざみのり、◎牛乳	バナナ、キャベツ、ねぎ、 ごまつな、にんじん、 切り干しだいこん、 ○干しぶどう、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 レーズン蒸しパン
05 日 19	スパゲティミートソース 大根とコーンのサラダ ブロッコリースープ オレンジ	515.6(495.1) 20.7(19.5) 13.8(14.5) 1.6(1.4)	スパゲティ、○米、小麦粉、 油、砂糖、◎ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、 だいこん、オレンジ、 ブロッコリー、きゅうり、 トマトピューレ、コーン缶、 ○ふりかけ ゆか	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、 中濃ソース、酢、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 ゆかりおにぎり
06 月 20	御飯 鮭のコンマヨ焼き ひじきサラダ みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) オレンジ	530.8(462.5) 19.8(17.6) 16.2(15.3) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、○片栗粉、 ○油、○砂糖、エッグ、 グア、油、ごま油、砂糖◎ お子様せんべい	○牛乳、さけ、○無調整豆乳、 みそ、ひじき	かぼちゃ、オレンジ、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、クリームコーン、 パセリ粉	かつお・昆布だし汁、酢、 しょうゆ、食塩	麦茶 お子様せんべい	牛乳 カップケーキ
07 火	七夕そば 短冊サラダ すまし汁 (わかめ・しめじ) すいか	517.5(453.0) 20.5(18.5) 15.8(15.1) 1.6(1.3)	米、○そうめん、砂糖、 油、ごま油◎白いふうせん	○牛乳、豚ひき肉、○鶏もも肉 (皮付き)、凍り豆腐(乾)、 わかめ	すいか、だいこん、にんじん、 たまねぎ、ごまつな、 きゅうり、コーン、しめじ、 ○オクラ、○にんじん、 しょうが	かつお・昆布だし汁、○かつお・ 昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、 みりん、○しょうゆ、食塩	麦茶 白いふうせん	牛乳 七夕冷やしそうめん
08 水 22	御飯 チキンのジャリアピンソース チャーハンポテト (ウィンナー) 春雨スープ オレンジ	569.2(495.5) 20.3(18.0) 14.9(14.5) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○米、 はるさめ、小麦粉、油、 ○ごま油、○ごま◎アンパンマン ビスケット	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ウィンナー(アレルギー除去)、 ○しらす干し、わかめ、 ◎かとお節、◎あおのり、 ◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、 にんじん、ピーマン、 にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酒、食塩、○しょうゆ	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 手作りふりかけおにぎり
09 木 23	御飯 スタミナ焼き 小松菜ナムル すまし汁 (だいこん・ねぎ) フルーツポンチ	527.9(461.4) 19.9(18.0) 14.6(14.1) 1.3(1.1)	米、○マカロニ、砂糖、 ○砂糖、ごま油、ごま◎ お子様せんべい	○牛乳、豚肉(肩)スライス、 ○きな粉	たまねぎ、もやし、バナナ、 にんじん、だいこん、 ごまつな、みかん缶、 パイナップル、にら、 コーン、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酒、食塩	麦茶 お子様せんべい	牛乳 マカロニきな粉
10 金 24	御飯 シウマイ風 (豆腐入り) きゅうりとわかめの酢の物 ほうれん草スープ オレンジ	558.7(487.4) 20.5(18.5) 14.3(13.8) 1.6(1.3)	米、○米、シウマイの皮、 片栗粉、砂糖、ごま油、 ○砂糖◎ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、フチ豆腐 (Ca鉄、食物繊維)、 しらす干し、わかめ、 ◎あおのり、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、 きゅうり、ほうれん草、 にんじん、◎にんじん、 ○コーン、えのきたけ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、○かつお・ 昆布だし汁、しょうゆ、酒、 食塩、○しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 コーンの混ぜ御飯
11 土 25	和風スパゲティ ポテトサラダ オニオンスープ バナナ	525.4(465.0) 20.8(18.8) 14.3(13.9) 1.6(1.4)	スパゲティ、じゃがいも、 ○米、エッグ、○ごま、 油◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ○炊き込みわかめ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、ごまつな、 エリンギ、きゅうり、 にんにく、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 わかめおにぎり
12 日 26	中華丼 ナムル 中華風コンソースープ (豆腐) オレンジ	557.9(530.8) 21.3(20.0) 12.9(13.8) 1.6(1.4)	米、○米、○砂糖、ごま油、 片栗粉、ごま、砂糖、 ◎アンパンマンビスケット	○牛乳、豚肉(もも)2cm スライスカット、フチ豆腐 (Ca鉄、食物繊維)、 ○米みそ (淡色辛みそ)、 ◎牛乳	はくさい、ごまつな、 オレンジ、にんじん、 たまねぎ、クリームコーン 缶、ねぎ、コーン缶、 えのきたけ、万能ねぎ、切	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 ○みりん、みりん、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 みそ焼きおにぎり
13 月 27	御飯 豆腐チャンプルー 春雨サラダ みそ汁 (なす・玉ねぎ) オレンジ	546.4(428.7) 21.2(16.5) 15.0(11.4) 1.5(1.2)	米、○米、はるさめ、ごま油、 ごま、砂糖◎お子様せんべい	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩) スライス、みそ、○鶏もも肉 (皮付き)、かつお節	にんじん、オレンジ、 なす、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、○にんじん	かつお・昆布だし汁、○かつお・ 昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、 みりん、○しょうゆ、食塩	麦茶 お子様せんべい	牛乳 炊き込み御飯
14 火 28	御飯 鶏肉の夏野菜カレー炒め ごぼうサラダ 青菜スープ (ベーコン) バナナ	525.0(466.0) 20.1(18.3) 16.0(15.2) 1.3(1.1)	米、○鉄カルウエハー、 エッグ、油、すりごま◎ ビスケット	○牛乳、鶏もも肉 2cm 角、ベーコン(アレルギー除去)、 ◎牛乳	バナナ、○とうもろこし、 たまねぎ、かぼちゃ、 ごぼう、なす、にんじん、 ごまつな、きゅうり、 ピーマン、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 食塩、カレー粉	牛乳 ビスケット	牛乳 とうもろこしとウエハース
15 水 29	御飯 かれのいも電田揚げ 小松菜の納豆和え とうがん汁 バナナ	551.4(483.0) 21.0(18.6) 16.0(15.1) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 油、片栗粉、○砂糖、○ ◎白いふうせん	○牛乳、かれのいも、○無調整豆乳、 挽きわり納豆、鶏もも肉	バナナ、とうがん、ごまつな、 にんじん、○マーマレード、 万能ねぎ、切り干しだいこん、 しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酒、食塩	麦茶 白いふうせん	牛乳 マーマレードケーキ
16 木 30	御飯 ヤンニョムチキン 豆腐のサラダ キャベツスープ オレンジ	543.9(460.5) 20.2(17.6) 15.9(14.7) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉、 片栗粉、砂糖、油、ごま、 ごま油◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 フチ豆腐(Ca鉄、食物繊維)、 、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、 にんじん、○いちごジャム、 きゅうり、オクラ、 パセリ粉、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酒、ケチャップ、 みりん、酢、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 ジャム蒸しパン
17 金 31	冷やし中華 (ハム) 冬瓜のそぼろ煮 バナナ	525.4(465.0) 19.3(17.6) 14.7(14.2) 1.6(1.4)	ゆで中華めん、○米、すりごま、 エッグ、ごま油、砂糖、 片栗粉◎お子様せんべい	○牛乳、鶏ひき肉、ハム(アレルギー除去)、 ○塩こんぶ	とうがん、バナナ、もやし、 トマト、にんじん、コーン、 きゅうり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酢、みりん	麦茶 お子様せんべい	牛乳 昆布おにぎり
21 火	御飯 かれのいも南蛮漬 切り干し大根の炒め煮 (凍り豆腐) みそ汁 (じゃがいも・わかめ) みかん缶	522.6(455.3) 20.5(18.1) 13.1(12.9) 1.6(1.4)	米、○ホットケーキ粉、 じゃがいも、油、砂糖、 ○グラニュー糖、片栗粉、 砂糖、油、ごま油◎ 白いふうせん	○牛乳、かれのいも、○無調整豆乳、 みそ、凍り豆腐(乾)、 わかめ	みかん缶、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、切り干し だいこん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酢	麦茶 白いふうせん	牛乳 ドーナッツ

都合により献立を変更することがあります。
献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。
毎食麦茶がつきます。