

日付	曜日	おやつ 3時おやつ *は幼児のみ 0は乳児のみ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				
				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	調味料	
1	木	ごはん みそ汁 肉じゃが 和風サラダ 甘夏みかん	しらすのふりかけ おにぎり	532.2(486.7) 19.7(19.1)	じゃがいも、米、油、三温糖、白ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)うす切、しらす干し、白みそ、かつお節、赤みそ、あおのり、牛乳	みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな	しょうゆ、花かつお、食塩
			牛乳	10.8(12.5) 1.3(1.2)				
2	金	ごはん キャベツとベーコンのスープ 照り焼きチキン ツナ和え	バームクーヘン	429.9(420.7) 24.5(23.3)	米、油、三温糖、ごま油、バームクーヘン	牛乳、鶏肉、ツナ缶、ベーコン、いわし(煮干し)、かつお節、牛乳	キャベツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、ワイン(白)、ケチャップ、食塩、こしょう
			じゃこ 牛乳	14.5(15.8) 1.2(1.1)				
5	月	★歯と口の健康習慣★ ごはん みそ汁 白身魚のごまだれ焼き ひじきの炒り煮	ヨーグルト	356.7(322.4) 19.5(18.5)	米、じゃがいも、白玉麩、三温糖、油、白ごま	ヨーグルト、かれい、油揚げ、白みそ、赤みそ、ひじき、牛乳	にんじん、こまつな	しょうゆ、酒、花かつお、みりん
			せんべい 麦茶	4.9(6.9) 1.4(1.2)				
6	火	おまめのカレーライス トマトと卵のスープ 野菜のごましょうゆ和え	黒糖蒸しパン	616.1(554.1) 21.0(20.1)	米、じゃがいも、小麦粉、油、黒砂糖、小麦粉、油、押麦、片栗粉、白ごま、黒ごま	牛乳、調製豆乳、卵、豚肉、鶏肉、だいす水煮、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、干しぶどう、にんにく	しょうゆ、花かつお、ケチャップ、中濃ソース、酢、酒、食塩、カレー粉、こしょう
			牛乳	24.5(23.4) 1.7(1.5)				
7	水	ごはん みそ汁 かれいの蒲焼き風 三色おひたし	苺ジャムサンド	472.5(442.0) 21.1(20.4)	米、ロールパン、油、片栗粉、小麦粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳、かれい	こまつな、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、花かつお
			牛乳	15.0(14.3) 1.4(1.3)				
8	木	ごはん 呉汁 豚肉の生姜焼き かむかむサラダ 甘夏みかん	バイクドポテト	485.6(440.6) 20.6(19.6)	じゃがいも、米、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、調製豆乳、バター、白みそ、牛乳	みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ、こまつな、もやし、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、花かつお、酢、酒、本みりん、食塩
			せんべい 牛乳	16.0(16.6) 1.2(1.0)				
9	金	ごはん すまし汁 大豆と鶏肉のみそ炒め かぼちゃ含め煮	チキンライス	503.0(470.7) 21.5(21.1)	米、白玉麩、三温糖、油、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉、鶏肉、チーズ、だいす水煮、白みそ、かつお節、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、しょうが、黒きくらげ、干ししいたけ	ケチャップ、花かつお、酒、しょうゆ、食塩、こしょう
			チーズ 牛乳	12.2(14.1) 1.7(1.5)				
12	月	マーボー丼 中華風スープ ごまきゅうり	ドーナツ	473.3(461.1) 22.0(21.5)	米、押麦、はるさめ、片栗粉、三温糖、油、ごま油、白ごま、ドーナツ	牛乳、豚肉、調製豆乳、バター、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節、牛乳	きゅうり、長ねぎ、にんじん、にら、干ししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、酢、食塩
			じゃこ 牛乳	15.6(16.9) 1.6(1.4)				
13	火	ジャージャー麺 アスパラとハムのサラダ 煮豆	ツナちらし	517.0(474.5) 21.5(20.5)	米、干し中華めん、三温糖、マヨネーズ風ドレッシング、油、片栗粉、上白糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、大正金時、ハム、かつお節、赤みそ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、りんご酢、だし昆布、こしょう
			牛乳	18.7(18.8) 2.1(1.8)				
14	水	ごはん すまし汁 鶏レバーのかりん揚げ みそドレッシングサラダ	きび団子	606.2(545.7) 23.4(22.0)	米、じゃがいも、もち米、きび、油、片栗粉、三温糖、白ごま	牛乳、鶏レバー、木綿豆腐、きな粉、赤みそ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、花かつお、りんご酢、酒、みりん、だし昆布、食塩
			牛乳	20.3(20.0) 1.1(0.9)				
15	木	★県民の日献立★ ごはん さつま汁 さんが焼き 磯香あえ メロン	人参ジャムサンド	506.2(484.2) 21.6(21.1)	米、ロールパン、さつまいも、上白糖、パン粉、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、あじすり身、豚肉、だいす水煮、赤みそ、油揚げ、白みそ、きざみのり、あおのり、牛乳	メロン、キャベツ、こまつな、長ねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、レモン果汁	花かつお、しょうゆ、酒、かつおだし汁
			牛乳	13.8(15.4) 1.4(1.3)				
16	金	ごはん すまし汁 焼肉 カレーポテト	おふラスク	396.9(378.5) 15.3(15.6)	米、じゃがいも、ふ、上白糖、白玉麩、油、三温糖	牛乳、豚肉、バター、牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、こまつな、りんご、レモン果汁	しょうゆ、酒、ケチャップ、食塩、だし昆布、中濃ソース、カレー粉
			牛乳	15.3(16.0) 1.0(1.0)				
19	月	ごはん みそ汁 白身魚のマヨネーズ風味焼き 刻み昆布の炒め煮	夕焼けごはん	490.2(453.0) 22.1(20.9)	米、マヨネーズ風ドレッシング、油、三温糖、白ごま	牛乳、かれい、木綿豆腐、油揚げ、しらす干し、白みそ、赤みそ、かつお節、きざみのり、牛乳	にんじん、えのきたけ、にんじん、こまつな、たまねぎ、刻みこんぶ、干ししいたけ	花かつお、みりん、しょうゆ、酒、ケチャップ、酒
			牛乳	14.2(15.1) 1.5(1.3)				
20	火	スパゲティミートソース じゃがいものスープ フレンチサラダ	あじさいゼリー	469.2(429.7) 18.6(18.0)	スパゲティ、じゃがいも、上白糖、油、片栗粉、三温糖、上白糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶、あさつき、にんにく、かんてん(粉)、かんてん	ケチャップ、花かつお、中濃ソース、酒、りんご酢、食塩、しょうゆ、こしょう
			せんべい 牛乳	16.9(17.3) 1.4(1.2)				
21	水	ごはん みそ汁 夏野菜のかき揚げ キャベツと小松菜のごま和え	ドライカレー	509.5(468.5) 16.3(16.3)	米、小麦粉、油、三温糖、白ごま	牛乳、木綿豆腐、しらす干し、だいす水煮、豚ひき肉、白みそ、赤みそ、生わかめ、牛乳	キャベツ、こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、にんじん	花かつお、しょうゆ、食塩、カレー粉
			牛乳	14.3(15.2) 1.5(1.3)				
22	木	かつおぶしのふりかけごはん すまし汁 鶏肉のオレンジ煮 中華風スパゲティサラダ メロン	米粉と豆腐のブラウニー	493.0(455.3) 23.6(22.2)	米、上白糖、米粉、スパゲティ、油、白玉麩、上白糖、片栗粉、粉糖、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、鶏肉、絹豆腐、ハム、いわし(煮干し)、あおのり、牛乳	メロン、たまねぎ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、花かつお、酢、酒、みりん、だし昆布、食塩
			じゃこ 牛乳	13.5(14.6) 1.7(1.4)				
23	金	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め 粉ふきいも	メロンパン	451.8(407.9) 17.2(16.7)	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油、白ごま、メロンパン	牛乳、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、あおのり、牛乳	長ねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、こまつな、しょうが、にんにく	花かつお、しょうゆ、食塩
			牛乳	16.1(16.2) 0.8(0.7)				
26	月	キーマカレー きのこのスープ グリーンサラダ	きなこマカロニ	504.8(458.0) 19.2(18.5)	米、マカロニ、じゃがいも、黒砂糖、押麦、油、三温糖、上白糖、クラッカー	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、だいす水煮、きな粉、牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかん缶、にんじん、えのきたけ、ホールトマト缶、ピーマン、しめじ、あさつき、にんにく	中濃ソース、花かつお、ケチャップ、食塩、りんご酢、しょうゆ、カレー粉、だし昆布、こしょう
			クラッカー 牛乳	15.1(15.7) 1.6(1.3)				
27	火	ごはん みそ汁 ふくさ焼き卵 ツナサラダ	磯ごはん	566.8(514.2) 20.7(19.9)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、油、三温糖	牛乳、卵、ツナ缶、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、ひじき、牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、長ねぎ、こまつな、干ししいたけ、しょうが	しいたけだし汁、花かつお、しょうゆ、酒、食塩、こしょう
			牛乳	21.7(21.1) 1.6(1.3)				
28	水	ごはん みそ汁 シュンユイ ナムル	りんごジャムサンド	513.1(449.3) 22.0(20.2)	食パン、米、油、片栗粉、小麦粉、ごま油、三温糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳、かつお節、生わかめ	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、花かつお、酒、酢
			牛乳	13.4(14.2) 1.8(1.4)				
29	木	ごはん キャベツのスープ 豚肉のケチャップ炒め マセドアンサラダ メロン	ココアゼリー	544.9(476.3) 20.2(19.0)	米、じゃがいも、上白糖、マヨネーズ風ドレッシング、はるさめ、油、三温糖、白ごま	牛乳、調製豆乳、豚肉、ゼラチン、牛乳	メロン、きゅうり、キャベツ、にんじん、あさつき、しょうが	花かつお、ケチャップ、しょうゆ、昆布だし汁、中濃ソース、食塩、こしょう
			せんべい 牛乳	21.0(20.5) 1.0(0.8)				
30	金	ごはん 貝だくさん味噌汁 ローストチキン 切干大根の含め煮	おかかおにぎり	523.2(479.5) 24.8(23.1)	米、じゃがいも、油、三温糖、白ごま	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、豚肉、しらす干し、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	にんじん、こまつな、長ねぎ、たまねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ	しょうゆ、花かつお、みりん、酒、しょうゆ
			牛乳	11.7(13.2) 1.3(1.2)				