

日付	曜日	献立	3時おやつ *は幼児のみ は乳児のみ	エネルギー たんぱく質 脂質(含む) は未満児	材 料 名			調味料
					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	月	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き スティックサラダ	佃煮ごはん	522.8(479.3)	米、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、白ごま	牛乳、かかれい、チーズ、しらす干し、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	しょうゆ、酒、みりん
				25.0(23.8)				
2	火	夏野菜のカレーライス すまし汁 フルーツサラダ	ヨーグルトゼリー	526.8(461.4)	米、油、砂糖、小麦粉、押麦、砂糖、ブルーベリージャム	牛乳、調製豆乳、木綿豆腐、豚肉、ゼラチン、わかめ、牛乳 ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、みかん缶、たまねぎ、メロン、にんじん、きゅうり、長ねぎ、ピーマン、にんにく、レモン果汁	花かつお、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩、りんご酢、だし昆布、カレー粉、こしょう
			せんべい 麦茶	16.1(15.3)				
3	水	ごはん すまし汁 豆腐ナゲット ごまきゅうり	パウムクーヘン	457.7(443.0)	米、油、パン粉、片栗粉、三温糖、白ごま、パウムクーヘン	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、わかめ、ひじき、いわし(煮干し)、牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな	ケチャップ、花かつお、しょうゆ、中濃ソース、食塩、酢、こしょう
			じゃこ 牛乳	18.5(18.6)				
4	木	ごはん みそ汁 肉じゃが 華風和え	米粉と豆腐のブラウニー	479.5(444.8)	じゃがいも、米、砂糖、米粉、油、はるさめ、三温糖、片栗粉、油、粉糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、ハム、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	にんじん、とうがんと、たまねぎ、きゅうり、もやし、えのきたけ、こまつな	しょうゆ、酢
			牛乳	17.2(17.0)				
5	金	★七夕献立★ 星空ごはん すまし汁 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ メロン	*ココアアイス (ぶどうゼリー)	503.1(449.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、ココアアイス、鶏肉、卵、かつお節、油揚げ、ひじき、ゼラチン	メロン、にんじん、きゅうり、長ねぎ、オクラ、しょうが、にんにく、ぶどう濃縮果汁	しょうゆ、花かつお、だし昆布、食塩、こしょう
			せんべい 麦茶	19.3(18.0)				
8	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 メロン	いちご蒸しパン	530.5(485.3)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ風ドレッシング、油、三温糖、いちごジャム	牛乳、かかれい、油揚げ、かつお節、刻みこんぶ、白みそ、赤みそ、牛乳	メロン、たまねぎ、にんじん、こまつな、いんげん、干ししいたけ	みりん、しょうゆ、ケチャップ、酒
			牛乳	22.4(21.2)				
9	火	ジャージャー麺 煮豆 ツツ和え	きび団子	497.2(458.7)	干し中華めん、もち米、きび、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、うすら豆(乾)、ツナ油漬缶、きな粉、かつお節、赤みそ、牛乳	こまつな、たまねぎ、いんげん、もやし、にんじん、しょうが	しょうゆ、食塩
			牛乳	22.3(21.1)				
10	水	ごはん すまし汁 鶏レバーのケチャップソースあえ みそドレッシングサラダ	キャロットロール	509.2(465.5)	米、じゃがいも、油、片栗粉、上新粉、三温糖、白ごま キャロットロール	牛乳、鶏レバー、かつお節、赤みそ、わかめ、牛乳	えだまめ、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	ケチャップ、中濃ソース、りんご酢、しょうゆ、だし昆布、食塩
			*えだまめ 牛乳	23.8(21.0)				
11	木	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ	夕焼けご飯	536.4(490.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、油、三温糖、白ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、しらす干し、白みそ、かつお節、さきみのり、赤みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんじん、長ねぎ、こまつな、しょうが	酒、しょうゆ、酒、本みりん、こしょう
			牛乳	23.2(21.9)				
12	金	ごはん すまし汁 さんが焼き ひじきの炒り煮	きな粉クリームサンド	479.7(462.7)	米、パン粉、砂糖、油、三温糖、ロールパン	牛乳、豚ひき肉、いわしすり身、きな粉、だいず水煮、油揚げ、ひじき、あおのり、赤みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、しょうが	花かつお、しょうゆ、酒、だし昆布、食塩
			牛乳	21.2(20.9)				
16	火	マーボー丼 野菜スープ ナムル	わかめごはん	552.5(502.9)	米、押麦、片栗粉、三温糖、油、ごま油、白ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、わかめ、しらす干し、牛乳	こまつな、もやし、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、いんげん、にんにく、しょうが	しょうゆ、花かつお、酒、だし昆布、食塩、こしょう
			牛乳	23.4(22.0)				
17	水	ごはん みそ汁 照り焼きチキン マセドアンサラダ	ヨーグルト	419.6(385.1)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、白みそ、かつお節、わかめ、赤みそ、ヨーグルト(加糖)	どうもろこし、きゅうり、にんじん、長ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ	しょうゆ、酒、りんご酢、食塩、こしょう、みりん、酢、ワイン(白)
			*どうもろこし (せんべい) 麦茶	21.7(20.1)				
18	木	ごはん 呉汁 白身魚のごまだれ焼き 切り干大根の含め煮	ブルーベリージャムサンド	463.0(450.6)	米、三温糖、油、白ごま、ブルーベリージャム、ロールパン	牛乳、かかれい、調製豆乳、白みそ、油揚げ、牛乳	にんじん、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、干ししいたけ、いんげん	しょうゆ、酒、花かつお、みりん
			牛乳	23.0(22.3)				
19	金	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め かぼちゃの含め煮 すいか	きなごマカロニ	489.0(456.7)	米、マカロニ、黒砂糖、三温糖、油、ごま油、白ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、白みそ、きな粉、かつお節、赤みそ、牛乳	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩
			牛乳	20.0(19.7)				
22	月	ごはん みそ汁 きせい豆腐 いんげんとハムのサラダ	メロンパン	457.4(439.7)	米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉、砂糖、メロンパン	牛乳、卵、木綿豆腐、ハム、鶏ひき肉、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、わかめ、ひじき、白みそ、赤みそ、牛乳	にんじん、キャベツ、いんげん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、りんご酢、食塩、こしょう
			じゃこ 牛乳	21.0(20.4)				
23	火	ピピンパ 豆腐のスープ コーンサラダ すいか	麩ラスク	483.3(447.6)	米、じゃがいも、小町心、砂糖、油、三温糖、片栗粉、白ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、バター、鶏肉、きな粉、油揚げ、かつお節、牛乳	すいか、にんじん、きゅうり、コーン缶、こまつな、もやし、あさつき、しょうが、干ししいたけ、にんにく	しょうゆ、りんご酢、酒、食塩、みりん、こしょう
			牛乳	19.4(18.8)				
24	水	ごはん みそ汁 白身魚のごま揚げ 二色おひたし	ドーナツ	519.4(477.4)	米、片栗粉、油、三温糖、白ごま、ドーナツ	牛乳、かかれい、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁、花かつお
			せんべい 牛乳	20.0(19.7)				
25	木	スパゲティミートソース 冬瓜とベーコンのスープ フレンチサラダ	じゃこごはん	547.1(498.7)	米、スパゲティ、油、片栗粉、三温糖、砂糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節、牛乳	たまねぎ、とうがんと、みかん缶、きゅうり、にんじん、キャベツ、ホルトトマト缶詰、いんげん、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、酒、りんご酢、食塩、しょうゆ、こしょう
			牛乳	21.4(20.4)				
26	金	ごはん すまし汁 大豆と鶏肉のみそ炒め 粉ふきいも	りんごジャムサンド	510.5(416.1)	じゃがいも、米、油、片栗粉、三温糖、ごま油、りんごジャム、食パン	牛乳、鶏肉、だいず水煮、あおのり、白みそ、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、ピーマン、しょうが、黒きくらげ	花かつお、酒、しょうゆ、食塩、だし昆布、こしょう
			牛乳	21.0(17.2)				
29	月	ごはん みそ汁 松風焼き 和風サラダ すいか	きのこごはん	526.2(481.9)	米、パン粉、砂糖、油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、だいず水煮、赤みそ、白みそ、油揚げ、わかめ、かつお節、牛乳	すいか、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、しめじ、長ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、花かつお、しょうゆ、酒
			牛乳	21.3(20.3)				
30	火	キーマカレー じゃがいものスープ マカロニサラダ	オレンジゼリー	525.7(416.2)	米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、マヨネーズ風ドレッシング、押麦、油	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、だいず水煮、ゼラチン、牛乳	オレンジ濃果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ホルトトマト缶詰、ピーマン、あさつき、にんにく	中濃ソース、花かつお、ケチャップ、酒、食塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう
			せんべい 牛乳	19.8(16.2)				
31	水	ごはん みそ汁 チキンカツ 塩もみ	カレーポテト	437.5(417.7)	じゃがいも、米、パン粉、油、小麦粉、クラッカー	牛乳、鶏肉、油揚げ、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	きゅうり、キャベツ、なす、にんじん、こまつな	中濃ソース、酒、食塩、食塩、カレー粉、こしょう
			クラッカー 牛乳	20.0(19.5)				

★材料の納品の関係で、献立を変更することがあります。ご了承ください。

★マヨネーズ風ドレッシングは卵を使用していません。