

日付	曜日	おやつ	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)	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	木	ごはん すまし汁 煮魚 ひじき入りポテトサラダ	ハウムクーヘン	491.1(433.9)	米、じゃがいも、 マヨネーズ風ドレッシング、 三温糖 ハウムクーヘン	牛乳、かかれい、木綿豆腐、 牛乳	えだまめ、きゅうり、にんじん、 こまつな、しょうが、 ひじき、干しいたけ	しょうゆ、花かつお、酒、 食塩
			*えだまめ 牛乳	24.5(21.0)	15.2(15.0)	1.3(0.9)		
2	金	ごはん 豆乳スープ 鶏肉の酢醤油煮 キャベツと小松菜のおひたし	かぼちゃもち	459.9(428.9)	米、三温糖、油、 小麦粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、 調整豆乳、チーズ、 ベーコン、 しらす干し、 牛乳	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、 クリームコーン缶、 にんじん、こまつな、 にんにく	しょうゆ、酢、酒、みりん、 かつおだし汁、食塩
			牛乳	22.7(21.4)	14.6(15.5)	1.5(1.3)		
5	月	ごはん みそ汁 白身魚のごまだれ焼き スバゲティサラダ すいか	黒糖蒸しパン	536.7(490.6)	米、小麦粉、 黒砂糖、 スバゲティ、油、 白ごま、三温糖、砂糖、 黒ごま	牛乳、かかれい、木綿豆腐、 白みそ、かつお節、 赤みそ、牛乳	すいか、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 こまつな、干しいたけ	酒、しょうゆ、りんご酢、 みりん、食塩
			牛乳	23.9(22.4)	14.9(15.7)	1.4(1.2)		
6	火	ジャージャー麺 ツナ和え 煮豆	夕焼けご飯	481.7(446.2)	米、干し中華めん、 三温糖、片栗粉、 油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、うずら豆 (乾)、ツナ油漬缶、かつ お節、しらす干し、 赤みそ、牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、もやし、 にんじん、しょうが、 焼きのり(きざみのり)	しょうゆ、酒、食塩
			牛乳	12.1(14.0)	2.4(2.0)			
7	水	ごはん すまし汁 チーマイチエンカンピェン みそドレッシングサラダ	ヨーグルト	469.8(434.3)	米、じゃがいも、油、片栗 粉、三温糖、ごま油、 白ごま	牛乳、鶏レバー、木綿豆 腐、赤みそ、 ヨーグルト(加糖)	どうもろこし、きゅうり、 にんじん、キャベツ、オク ラ、長ねぎ、しょうが、 にんにく	しょうゆ、花かつお、りん ご酢、酒、食塩
			*どうもろこし (せんべい) 麦茶	22.0(19.9)	14.5(14.2)	1.3(1.2)		
8	木	ごはん みそ汁 焼肉 かぼちゃ含め煮	じゃこごはん	495.5(457.5)	米、三温糖、油、白ごま	牛乳、豚もも肉、しらす干 し、油揚げ、白みそ、赤み そ、かつお節、牛乳	かぼちゃ、もやし、えのき だけ、にんじん、ヒーマ ン、りんご、たまねぎ、生 わかめ、いんげん、 レモン果汁	しょうゆ、花かつお、 酒、ケチャップ、中濃ソー ス、食塩
			牛乳	18.0(17.8)	13.9(15.0)	1.3(1.2)		
9	金	ごはん ミネストローネ 鶏肉の塩焼き スティックサラダ	メロンパン	473.8(440.0)	米、じゃがいも、マヨネ ーズ風ドレッシング、油、 メロンパン	牛乳、鶏もも肉(皮なし) し)、ベーコン、かつお 節、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅ うり、トマト	酒、食塩、しょうゆ
			牛乳	22.1(21.0)	17.2(17.5)	1.1(1.0)		
13	火	ツナカレーライス すまし汁 フレンチサラダ	オレンジゼリー	543.7(487.1)	米、じゃがいも 油、砂糖、小麦粉、 押麦	牛乳、調整豆乳、木綿豆 腐、ツナ油漬缶、 ゼラチン、牛乳	オレンジ濃果汁、たまね ぎ、にんじん、みかん缶、 きゅうり、キャベツ、こ まつな、にんにく、干しい たけ	花かつお、しょうゆ、ケ チャップ、中濃ソース、食 塩、りんご酢、カレー粉
			せんべい 牛乳	17.9(17.4)	19.0(19.0)	1.5(1.3)		
14	水	ごはん みそ汁 ツナじゃが 二色おひたし	きなこマカロニ	440.2(412.8)	米、じゃがいも マカロニ、 黒砂糖、 三温糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、白み そ、きな粉、赤みそ、 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にん じん、生わかめ、あさつき	しょうゆ、花かつお、かつ おだし汁
			牛乳	16.2(16.2)	12.1(13.4)	1.1(1.0)		
15	木	ごはん 呉汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の含め煮	佃煮ごはん	534.7(488.4)	米、三温糖、砂糖、 油、 白ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、 調整豆乳、白みそ、 かつお節、油揚げ、 牛乳	にんじん、長ねぎ、こまつ な、えのきたけ、切り干 しいたけ	しょうゆ、花かつお、みり ん、酒
			牛乳	25.2(23.5)	11.3(12.8)	1.3(1.2)		
16	金	ごはん わかめスープ 豚肉の香味炒め ハンブキンサラダ なし	チキンライス	528.1(482.6)	米、油、三温糖、 ごま油、砂糖、 白ごま	牛乳、豚肉肩ロース、鶏も も肉(皮なし)、かつお 節、 牛乳	なし、かぼちゃ、たまね ぎ、きゅうり、キャベツ、 長ねぎ、にんじん、ヒーマ ン、生わかめ、しょうが、 にんにく	ケチャップ、しょうゆ、り んご酢、食塩、だし昆布
			牛乳	20.3(19.6)	16.1(16.6)	1.4(1.2)		
19	月	ごはん みそ汁 豚肉とじゃがいものトマト煮 塩もみ	キャロットロール	469.0(439.6)	米、じゃがいも、 三温糖、油、 キャロットロール	牛乳、豚もも肉、油揚げ、 白みそ、しらす干し、かつ お節、赤みそ 牛乳	きゅうり、キャベツ、な す、にんじん、たまねぎ、 ホールトマト缶、あさつ き	ケチャップ、中濃ソース、 食塩
			せんべい 牛乳	19.0(18.7)	12.2(13.8)	1.7(1.5)		
20	火	ゆかりごはん みそ汁 さんが焼き ひじきの炒り煮	ツナちらし	542.3(492.6)	米、 マヨネーズ風ドレッシング グ、パン粉 油、三温糖、砂糖、 白ごま	牛乳、豚ひき肉、 いわしすり身、 ツナ油漬缶、だいす水煮、 油揚げ、赤みそ、白みそ、 牛乳	どうがん、たまねぎ、にん じん、こまつな、長ねぎ、 ひじき、焼きのり(きざ みのり)、しょうが、あおの り	花かつお、酢、しょうゆ、 酒、だし昆布、食塩
			牛乳	21.2(20.0)	19.1(19.1)	1.6(1.3)		
21	水	ごはん すまし汁 夏野菜のかき揚げ 和風サラダ	いちごジャムサンド	491.1(453.9)	米、小麦粉、 油、 食パン	牛乳、木綿豆腐、 しらす干し、 牛乳	きゅうり、キャベツ、かぼ ちゃ、にんじん、たまね ぎ、コーン缶、長ねぎ、 ヒーマン、いちごジャム	花かつお、しょうゆ、食 塩、だし昆布
			牛乳	14.7(15.0)	13.6(14.7)	1.6(1.4)		
22	木	スバゲティミートソース レタスとベーコンのスープ ヨーグルトサラダ	ドーナツ	540.8(515.1)	スバゲティ、 油、砂糖、 三温糖、 ドーナツ	牛乳、豚ひき肉、 ヨーグルト(無糖)、 ベーコン、かつお節、 牛乳	たまねぎ、みかん缶、な し、きゅうり、にんじん、 レタス、ホールトマト缶 話、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、 食塩、しょうゆ
			牛乳	23.9(23.0)	22.6(22.4)	1.4(1.3)		
23	金	ごはん 野菜スープ ふくさ焼き卵 磯香あえ なし	きび団子	523.1(479.3)	米、もち米、 じゃがいも、 きび(精白粒)、 三温糖、油	牛乳、 卵、 鶏ひき肉、きな粉、 牛乳	なし、キャベツ、たまね ぎ、こまつな、にんじん、 いんげん、干しいたけ、 しょうが、焼きのり(きざ みのり)	かつおだし汁、しいたけだ し汁、しょうゆ、花かつ お、酒、食塩、だし昆布
			牛乳	19.6(19.0)	13.6(14.7)	1.3(1.1)		
26	月	ごはん すまし汁 大豆と鶏肉の味噌炒め 粉ふきいも	米粉と豆腐のブラウニー	459.3(428.1)	米、じゃがいも、 砂糖、米粉、油、片栗粉、 粉糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、 絹ごし豆腐、木綿豆 腐、だいす水煮、 いわし(煮干し)、白みそ、 牛乳	たまねぎ、長ねぎ、にんじ ん、こまつな、ヒーマン、 しょうが、黒きくらげ、あ おのり	花かつお、酒、しょうゆ、 食塩、だし昆布
			じゃこ 牛乳	18.4(18.0)	13.7(14.8)	1.2(1.0)		
27	火	ごはん 五目スープ マーボー豆腐 香り漬け	おかかごはん	516.3(473.9)	米、はるさめ、片栗粉、 油、三温糖、白ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、鶏もも肉(皮なし)、 しらす干し、 赤みそ、かつお節、 牛乳	きゅうり、長ねぎ、にんじ ん、もやし、生わかめ、し ゃも汁、にんにく、しょ うが	酒、しょうゆ、食塩、だし 昆布
			牛乳	22.8(21.6)	12.0(13.4)	1.7(1.5)		
28	水	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き 納豆あえ	ブルーベリージャムサ ンド	479.4(446.9)	米、じゃがいも、 油、三温糖 ロールパン	牛乳、かかれい、 挽きわり納豆、白みそ、 かつお節、赤みそ、 牛乳	こまつな、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、あさつき ブルーベリージャム	しょうゆ、酒、みりん
			牛乳	25.8(23.9)	11.6(13.0)	1.6(1.4)		
29	木	ごはん みそ汁 ローストチキン トマトサラダ なし	磯ごはん	479.4(444.5)	米、じゃがいも、油、 三温糖、砂糖	牛乳、 鶏もも肉(皮なし)、 油揚げ、白みそ、赤みそ、 かつお節、 牛乳	なし、トマト、たまねぎ、 たまねぎ、にんじん、きゅ うり、 コーン缶、キャベツ、にん じん、こまつな、ひじき	花かつお、しょうゆ、酒、 みりん、りんご酢、食塩、 中濃ソース
			牛乳	21.3(20.3)	10.6(12.3)	1.2(1.1)		
30	金	夏野菜のカレーライス 豆腐のスープ ハムサラダ	りんごゼリー	555.9(496.7)	米、油、砂糖、 小麦粉、 押麦、片栗粉	牛乳、調整豆乳、木綿豆 腐、鶏もも肉、ハム、 きゅうり、 鶏もも肉(皮なし)、 かつお節、ゼラチン、 牛乳	りんご濃果汁、かぼちゃ、 たまねぎ、にんじん、きゅ うり、 キャベツ、ヒーマン、あ さつき、にんにく、干しい たけ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、中 濃ソース、食塩、酒、りん ご酢、カレー粉
			せんべい 牛乳	22.1(20.8)	17.8(18.0)	1.7(1.4)		

★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。