



献立表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		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	
01 (月)	ご飯 鶏肉のトマト煮 海藻サラダ コンソメジュリアン	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶、ベーコン、バター	たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、ピーマン、にんじん、むき枝豆、わかめ	ケチャップ、酢、洋風だしの素、ソース、塩	牛乳 せんべい 牛乳 枝豆入ジャーマンポテト
02 (火)	ご飯 酢豚 大根サラダ 中華スープ(春雨・ねぎ・干しいたけ)	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、はるさめ	牛乳、豚肉、バター	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、りんごジャム、しいたけ、しょうが	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごのショートブレッド
03 (水)	ご飯 魚のチーズ焼き 青菜とりのりサラダ みそ汁(なす・油揚げ)	米、油、ごま油、砂糖	鮭、チーズ、油揚げ、みそ、バター、かつお節	ほうれんそう、もも、なす、たまねぎ、のり	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい ジョアマスカット 焼きおにぎり
04 (木)	ご飯 焼肉 ひじきサラダ みそ汁(キャベツ・えのき)	米、小麦粉、油、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、豚肉、豆乳、チーズ、みそ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、えのきたけ、ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズ入り蒸しパン
05 (金)	たなばたちらし 鶏肉のくわ焼き けんちん汁	さつまいも、米、さといも、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、豆腐、油揚げ	にんじん、コーン、ねぎ、だいこん、ごぼう、オクラ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 大学芋
06 (土)	豚しゃぶ冷やしうどん さつま芋の甘煮 バナナ	うどん、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、オクラ、ももとりんごのフルーツジュレ、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー
08 (月)	夏野菜カレーライス キャベツの甘酢和え バナナ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆乳、きな粉	たまねぎ、キャベツ、バナナ、かぼちゃ、にんじん、トマト	カレールー、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ
09 (火)	ご飯 魚の味噌焼き 白和え とうがん汁	米、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、めかじき、豆腐、鶏ひき肉、みそ	とうがん、ほうれんそう、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつビビンバ
10 (水)	ご飯 なす入りマーボー豆腐 春雨サラダ スープ(わかめ・たまねぎ)	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、バター、みそ、豆乳	たまねぎ、なす、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 じゃがいものソフトクッキー
11 (木)	ご飯 米粉のから揚げ 切り干し大根のごま和え みそ汁(豆腐 ねぎ)	米、米粉、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	とうもろこし、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	だし汁、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 とうもろこし
12 (金)	ご飯 鶏ひき肉焼き きゅうりのゆかりあえ さつま汁	米、じゃがいも、しらたき、片栗粉、砂糖、油、コッペパン	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、豆腐、みそ、脱脂粉乳、バター	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	だし汁	牛乳 せんべい 牛乳 ココアクリームサンド
13 (土)	ミートスパゲティ 野菜スープ パン缶	スパゲティ、ミルクパン、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん	だし汁、ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン
16 (火)	ご飯 酢豚 大根サラダ 中華スープ(春雨・ねぎ・干しいたけ)	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、はるさめ	牛乳、豚肉、バター	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、りんごジャム、しいたけ、しょうが	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごのショートブレッド
17 (水)	ご飯 魚のチーズ焼き 青菜とりのりサラダ みそ汁(なす・油揚げ)	米、油、ごま油、砂糖	鮭、チーズ、油揚げ、みそ、バター、かつお節	ほうれんそう、もも、なす、たまねぎ、のり	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい ジョアマスカット 焼きおにぎり
18 (木)	ご飯 焼肉 ひじきサラダ みそ汁(キャベツ・えのき)	米、小麦粉、油、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、豚肉、豆乳、チーズ、みそ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、えのきたけ、ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズ入り蒸しパン

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー558Kcal 蛋白質 22.2g 脂質 18.2g カルシウム 247mg 鉄分 3mg
未満児 エネルギー 466Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.8g カルシウム 233mg 鉄分 2mg



献立表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
		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		
19 (金)	照り焼きチキンサンド (コンソメジュリアン ヨーグルト)	さつまいも、油、砂糖、コッペパン、ごま	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、洋風だしの素、塩	牛乳 せんべい	牛乳 大学芋
20 (土)	豚しゃぶ冷やしうどん (さつまいもの甘煮 バナナ)	うどん、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、オクラ、ももとりごのフルーツジュレ、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 ビスケット	牛乳 ももとりごのゼリー
22 (月)	夏野菜カレーライス (キャベツの甘酢和え バナナ)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆乳、きな粉	たまねぎ、キャベツ、バナナ、かぼちゃ、にんじん、トマト	カレールー、酢、塩	牛乳 せんべい	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ
23 (火)	ご飯 (魚の味噌焼き 白和え とうがんと汁)	米、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、めかじき、豆腐、鶏ひき肉、みそ	とうがんと、ほうれんそう、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 おやつビビンバ
24 (水)	ご飯 (なす入りマーボー豆腐 春雨サラダ スープ(わかめ・たまねぎ))	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、バター、みそ、豆乳	たまねぎ、なす、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい	牛乳 じゃがいものソフトクッキー
25 (木)	ご飯 (米粉のから揚げ 切り干し大根のごま和え みそ汁(豆腐 ねぎ))	米、米粉、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	とうもろこし、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	だし汁、しょうゆ	牛乳 ビスケット	牛乳 とうもろこし
26 (金)	ご飯 (鶏ひき肉焼き きゅうりのゆかりあえ さつまい)	米、じゃがいも、しらたき、片栗粉、砂糖、油、コッペパン	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、豆腐、みそ、脱脂粉乳、バター	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	だし汁	牛乳 せんべい	牛乳 ココアクリームサンド
27 (土)	ミートスパゲティ (野菜スープ パイン缶)	スパゲティ、ミルクパン、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、パインアップル、キャベツ、にんじん	だし汁、ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット	牛乳 ミルクパン
29 (月)	肉みそ丼 (海藻サラダ すまし汁(たまねぎ・小松菜))	米、米粉、ごま油、油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、あさり、みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、ピーマン、もやし、にら、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、塩	牛乳 せんべい	牛乳 米粉のあさり入りチヂミ
30 (火)	ご飯 (ホワイトシチュー きゅうりとトマトの豆サラダ パイン缶)	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆乳、大豆	たまねぎ、パインアップル、きゅうり、トマト、にんじん、かぼちゃ	酢、しょうゆ	牛乳 ビスケット	牛乳 米粉のかぼちゃケーキ
31 (水)	ご飯 (豚肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ みそ汁(なめこ・ねぎ))	米、スパゲティ、油、マカロニ、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ベーコン、みそ、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、なめこ、コーン、しめじ、えのきたけ、ピーマン、レーズン、しょう	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 せんべい	牛乳 ベーコンときのこのスパゲティ
()							
()							
()							
()							

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー558Kcal 蛋白質 22.2g 脂質 18.2g カルシウム 247mg 鉄分 3mg
未満児 エネルギー 466Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.8g カルシウム 233mg 鉄分 2mg