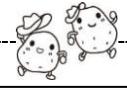


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 火	さばのカレー焼き スナップエンドウの和物 野菜たっぷりビーフン 味噌汁(じゃが芋・しめじ) 果物(バナナ)	ビーフン/純正胡麻油 /じゃがいも/コーン フレーク/★マシュマ ロ/★無塩バター	★さば/★若鶏肉ひき 肉/カットわかめ/か えり煮干し/かつおだ しパック/★牛乳	スナップえんどう/ さんじん/キャベツ/青 ピーマン/玉葱/ぶな しめじ/ねぎ/★パナ ナ	牛乳 ◎コーンフレークバー	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 2.2 g
2 水	ミートボールのチャップ煮 アスパラのサラダ あさりのスープ 果物(グレープフルーツ)	★パン粉/米サラダ油 /きび砂糖/かたくり 粉/とうもろこし/★ 小麦粉/★有塩バター	★豚ひき肉/★牛乳/ ツナ/あさり/★牛乳	玉葱/にんじん/青ピー マン/ダイストマト/ア スパラガス/キャベツ/ リーフレタス/チンゲン ツァイ/万能ねぎ/グ レープフルーツ	牛乳 ◎キャロットスコーン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 23.8 g 食塩相当 2.4 g
3 木	手作りおかかふりかけ とうがんの煮物 キャベツの塩昆布和え 田舎汁 果物(オレンジ)	★白ごま/きび砂糖/ 純正胡麻油/とうもろ こし	かつお節/あおりの ★若鶏肉モモ/★生揚 げ/かつおだしパック /ツナ/★塩昆布/さ つま揚げ/かえり煮干 し/★牛乳	とうがん/干しいたけ /玉葱/にんじん/さや いんげん/キャベツ/も やし/ほうれんそう/こ ぼう/だいこん/万能ね ぎ/★バレンシアオレン ジ	牛乳 ◎ゆでもろこし	エネルギー 416 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.2 g
4 金	鶏肉のマーマレード焼き いんげんのごま和え 切干大根の煮物 すまし汁(豆腐・わかめ) 果物(グレープフルーツ)	★マーマレード/きび 砂糖/★白ごま/じゃ がいも/★プレミック ス粉/米サラダ油	★若鶏肉モモ/さつま 揚げ/★かまぼこ/★ 絹ごし豆腐/カットわ かめ/かつおだしパッ ク/★牛乳	にんにく/しょうが/ さやいんげん/にんじ ん/切干しいたけ/こ まつな/ねぎ/干し しいたけ/グレープフ ルーツ	牛乳 ◎リングドーナツ	エネルギー 428 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 2.2 g
5 土	豆腐のそぼろ煮 春雨サラダ きのこスープ 果物(バナナ)	純正胡麻油/かたくり 粉/はるさめ/きび砂 糖/★白ごま/★塩せ んべい	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/ライトツナ缶/か つお節/★牛乳	にら/にんじん/玉葱 /しょうが/きゅうり /りよくとうもろこし/ だいこん/えのきたけ /ほんしめじ/こまつ な/★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 424 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 1.8 g
7 月	<b>愛情弁当の日</b> 七夕そうめん汁 果物(すいか)	★そうめん/★塩せ んべい	★かまぼこ/かつお節 ★カルピス/★粉ゼラ チン	オクラ/にんじん/干 しいたけ/ねぎ/す いか/みかんジュース	◎お星さまゼリー せんべい 	エネルギー 330 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 1.6 g 食塩相当 1.4 g
8 火	あじのパン粉焼き アスパラソテー スパゲティサラダ ハウレンソウと春雨のスー 果物(オレンジ)	★パン粉/米サラダ油 /★スパゲティ/★ マヨドレ/とうもろこ し/はるさめ/じゃが いも	カラスガレイ/★粉 チーズ/ツナ/★ウイ ンナー/★牛乳	パセリ/アスパラガス /にんじん/きゅうり /リーフレタス/レタ ス/ほうれんそう/玉 葱/★バレンシアオレン ジ	牛乳 ◎フライドポテト 	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 2.3 g
9 水	ピーマンの肉詰め マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) 果物(グレープフルーツ)	米サラダ油/きび砂糖 /★マカロニ/とうも ろこし/★マヨドレ/ ★プレミックス粉	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/ツナ/★油揚げ/ 乾燥わかめ/かつおだ しパック/★牛乳	青ピーマン/玉葱/ きゅうり/にんじん/ レタス/キャベツ/ぶ なしめじ/グレープフ ルーツ/パセリ(乾)	牛乳 ◎マヨコーンカップ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 25.1 g 食塩相当 2.1 g
10 木	ガーリックチキン ポイルブロッコリー フレンチサラダ ミネストローネ 果物(メロン)	とうもろこし/★有塩バ ター/とうもろこし/米 サラダ油/きび砂糖/★ チョコソース/★マシュ マロ/コーンフレーク	★若鶏肉モモ/★ウイ ンナー/★牛乳/★生 クリーム	にんにく/ブロッコ リー/にんじん/キャ ベツ/きゅうり/レタ ス/玉葱/トマト/メ ロン/★バナナ	牛乳 ◎チョコバナナ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 1.8 g
11 金	夏野菜カレー ズッキーニのチーズ焼き しゃきしゃきサラダ キャベジンスープ 果物(バナナ)	じゃがいも/米サラダ 油/★マヨドレ/★ コッペパン/スプレー 油/グラニュー糖	★豚ひき肉/★ミック スチーズ/ツナ/かつ お節/★ウィンナー/ ★牛乳	にんじん/玉葱/かほ ちゃ/なす/青ピーマン /ズッキーニ/れんこん /みずかけな/りよくと うもやし/えのきたけ/ キャベツ/★バナナ	牛乳 ◎シュガーラスク	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 25.4 g 食塩相当 2.2 g
12 土	<b>そら・つき・ほし組 えんにちごっこ</b> 					
14 月	鶏つくねのお好み焼き風 焼きトウモロコシ キャベツのサラダ ポテトスープ 果物(すいか)	★パン粉/★マヨドレ /とうもろこし/きび 砂糖/純正胡麻油/ じゃがいも/シロップ /★塩せんべい	★若鶏肉ひき肉/★木 綿豆腐/かつお節/あ おのり/ツナ/★ウイ ンナー	玉葱/にんじん/キャ ベツ/きゅうり/ブ ロccoli/万能ねぎ /すいか	◎かき氷 せんべい 	エネルギー 405 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 1.7 g
15 火	鮭の南蛮漬 和風スパゲティサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物(バナナ)	米サラダ油/きび砂糖/ ★スパゲティ/純正胡 麻油/★白ごま/★ホッ トケーキミックス粉	★生さけ/乾燥わかめ /かつお節/★油揚げ /★牛乳/★無糖ヨー グルト	にんじん/玉葱/青 ピーマン/キャベツ/ リーフレタス/西洋か ぼちゃ/万能ねぎ/★ バナナ/レモン	牛乳 ◎レモンケーキ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 1.6 g
16 水	ナスと豆腐のミートグラタン グリーンサラダ オニオンスープ 果物(オレンジ)	米サラダ油/★有塩バ ター/米粉/★パン粉 /とうもろこし/きび 砂糖/精白米/もち米 /中ざら糖	★木綿豆腐(絞り)/ ★豚ひき肉/★ミック スチーズ/★ショル ダーベコン/★ウイ ンナー/★牛乳	にんじん/玉葱/トマト /ぶなしめじ/なす/ きゅうり/レタス/キャ ベツ/えのきたけ/チ ンゲンツァイ/★バレンシ アオレング	牛乳 ◎しんごろう風	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 2.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 木	うなぎちらしごはん ささみフライ スナップエンドウ アスパラのサラダ すまし汁 果物(メロン)	精白米/★薄力粉/★ パン粉/米サラダ油/ きび砂糖/とうもろこ し/純正胡麻油/★ シャベットアイス/ ★塩せんべい	★刻みうなぎ/★かま ぼこ/焼きのり/★若 鶏肉ささ身/ツナ/花 なるとスライス/かつ おだし	にんじん/さやえんどう /パセリ/スナップえん どう/アスパラガス/ リーフレタス/キャベツ /えのきたけ/干しいた け/ねぎ/メロン	シャベットアイス せんべい  <b>誕生会</b> 	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 2.4 g
18 金	ビビンバ丼の具 キャベツの韓国風和え 豆腐とオクラのスープ 果物(バナナ)	★きび砂糖/純正胡麻油 /★白ごま/かたくり 粉/★塩せんべい	★牛乳/★豚モモ肉/ 焼きのり/しらす干し /なると★絹ごし豆 腐	にんじん/ほうれんそう /りよくとうもやし/ キャベツ/きゅうり/ リーフレタス/オクラ/ レタス/★バナナ/すい か/★黄桃缶	◎スイカのフルーツポンチ せんべい	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 8.6 g 食塩相当 2.3 g
19 土	ひき肉カレー キャベツのゴマネーズサラダ わかめスープ りんごゼリー	米サラダ油/じゃがい も/きび砂糖/純正胡 麻油/★マヨドレ/★ 白ごま/★塩せんべい	★豚ひき肉/ツナ/乾 燥わかめ/★牛乳	にんじん/玉葱/キャ ベツ/こまつな/ぶな しめじ/えのきたけ/ 万能ねぎ/★りんごゼ リー	牛乳 せんべい	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 22.5 g 食塩相当 2.3 g
22 火	夏野菜のマーボー豆腐 ひじきの中華和え レタススープ 果物(バナナ)	純正胡麻油/かたくり 粉/とうもろこし/★ 白ごま/きび砂糖	★牛乳/★木綿豆腐/ ★豚ひき肉/干ひじ き/ちくわ/★ウイン ナー/★ヨーグルト	なす/青ピーマン/ねぎ /にんじん/干しいた け/にら/きゅうり/ キャベツ/もやし/レタ ス/玉葱/★バナナ	ヨーグルト ビスケット	エネルギー 403 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 1.9 g
23 水	鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ コロコロスープ 果物(オレンジ)	きび砂糖/米サラダ油 /★マヨドレ/★薄力 粉/★有塩バター/★ 白ごま	★若鶏肉モモ/★ソフ トササミフレーク/★ ウインナー/★牛乳	にんじん/玉葱/ぶなし めじ/青ピーマン/トマ ト/キャベツ/レタス/ きゅうり/だいこん/ほ うれんそう/★パレンシ アオレンジ	牛乳 ◎ごまゆべし	エネルギー 414 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 2.3 g
24 木	さばのうめ味噌焼き オクラのお浸し ふるさとサラダ すまし汁 果物(メロン)	きび砂糖/★マヨドレ /純正胡麻油/★強力 粉/★有塩バター	★さば/かつお節/★ 焼き抜きかまぼこ/★ 絹ごし豆腐/ちくわ/ かつおだしパック/★ 牛乳/★ウインナー	オクラ/切干しだいこ ん/にんじん/ほうれ んそう/えのきたけ/ 干しいたけ/ねぎ/ メロン	牛乳 ◎ウインナーパン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 2.2 g
25 金	五目納豆 レバーのケチャップ煮 大根のゆかりあえ 味噌汁(なす) 果物(グレープフルーツ)	とうもろこし/米サラ ダ油/きび砂糖/★白 ごま/★そうめん	★糸納豆/ちくわ/か つお節/★豚レバー/★ 糸かまぼこ/★油揚げ/ かつおだしパック/かえ り煮干し/★牛乳/★か まぼこ	ねぎ/にんじん/青ピー マン/干しいたけ/だ いこん/キャベツ/こま つな/なす/玉葱/えの きたけ/グレープフル ーツ/きゅうり	牛乳 ◎冷やしそうめん	エネルギー 469 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 3.4 g
26 土	肉どんの具 切干大根のあえもの 和風コンソメスープ 果物(バナナ)	米サラダ油/きび砂糖 /とうもろこし/純正 胡麻油/★塩せんべい	★豚モモ肉/ツナ/ カットわかめ/★絹ご し豆腐/★牛乳	にんじん/玉葱/ぶなし めじ/万能ねぎ/切干 しだいこん/キャベツ/ きゅうり/えのきたけ/ こまつな/★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 421 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 1.8 g
28 月	チーズハンバーグ アスパラポテトソテー ラタトゥイユ 春雨スープ 果物(オレンジ)	きび砂糖/じゃがいも /米サラダ油/オリ ーブ油/はるさめ/さつ まいも	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/★スライスチーズ/★ シールドースモーク/ ★牛乳	玉葱/アスパラガス/に んじん/キャベツ/なす /ズッキーニ/ダイス マト/万能ねぎ/干し いたけ/★パレンシアオ レンジ	牛乳 ◎ふかしもち	エネルギー 423 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.7 g
29 火	さんまの蒲焼 さんびらごぼう かぼちゃサラダ すまし汁(豆腐・わかめ) 果物(バナナ)	かたくり粉/米サラダ 油/中ざら糖/★白ご ま/純正胡麻油/きび 砂糖/とうもろこし/ ★マヨドレ/★蒸し中 華めん	★絹ごし豆腐/★かま ぼこ/カットわかめ/ かつおだしパック/★ 牛乳/★豚モモ肉	ごぼう/にんじん/さや いんげん/かぼちゃ/ きゅうり/アスパラガ ス/ねぎ/干しいたけ/ ★バナナ/キャベツ/青 ピーマン/もやし	牛乳 ◎塩焼きそば 	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 24.4 g 食塩相当 2.3 g
30 水	酢鶏 ひじきのマヨ和え ワンタンスープ 果物(すいか)	米油/さつまいも/きび 砂糖/とうもろこし/★ 白ごま/★マヨドレ/★ ワンタンの皮/★ホット ケーキミックス粉/★無 塩バター	★若鶏肉モモ/干ひじ き/ちくわ/なると/ ★牛乳	にんじん/玉葱/青ピー マン/干しいたけ/た けのこ/キャベツ/き ゅうり/チンゲンツァイ/ りよくとうもやし/すい か	牛乳 ◎オールレーズンクッキー	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 2.0 g
31 木	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの磯和え なめこ汁 果物(グレープフルーツ)	じゃがいも/きび砂糖 /かたくり粉/★食パ ン	★豚ひき肉/★かまぼ こ/焼きのり/★木綿 豆腐/かえり煮干し/ かつおだしパック/★ 牛乳/★ミックスチ ーズ	にんじん/玉葱/ぶなし めじ/さやいんげん/ キャベツ/きゅうり/ りよくとうもやし/なめ こ/だいこん/ねぎ/グ レープフルーツ	牛乳 ◎カレーチーズトースト	エネルギー 457 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 2.5 g

※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示して  
いますのでご覧ください。

※食材を確認し、未食なものがあり心配な方はお申し出ください。

※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。

※◎マークは手作りおやつです。

※ は愛情弁当の日です。

※ はお誕生会(完全給食)です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月 平 均 栄 養 価	エネルギー	451 kcal	タンパク質	20.6 g
	脂 質	17.5 g	食塩相当量	2.1 g