

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		エネルギー	たんぱく質
1 水	鶏のチーズつくね アスパラソテー ひじきのマヨ和え 田舎汁 果物(グレープフルーツ)	★パン粉/きび砂糖/か たくり粉/米サラダ油/ とうもろこし/★白ごま ★マヨドレ/★焼きそ ば麺	★若鶏肉ひき肉/★木綿 豆腐/★ミックスチーズ /干ひじき/ちくわ/さ つま揚げ/かつお節/★ 牛乳/★豚モモ肉	玉葱/キャベツ/にんじ ん/アスパラガス/もやし /きゅうり/ごぼう/ だいこん/干しいたけ /万能ねぎ/グレープフ ルーツ/青ピーマン	牛乳 ◎塩焼きそば	17kcal たんぱく質 23.6g 脂 質 21.5g 食塩相当量 2.1g	
2 木	白身魚のうめ味噌焼き スナッペン豆腐 キャベツの磯あえ すまし汁(豆腐・わかめ) 果物(バナナ)	きび砂糖/米サラダ油 /★白ごま/胡麻油/ ★強力粉/★有塩パ ター	シルバー/かつお節/ ちくわ/焼きのり/な ると/カットわかめ/ ★絹ごし豆腐/★牛乳 /★ダイスチーズ	スナッペン豆腐/にん じん/きゅうり/ キャベツ/りよく/とう もやし/ねぎ/干しい たけ/★バナナ	牛乳 ◎チーズパン	17kcal たんぱく質 24.3g 脂 質 18.1g 食塩相当量 2.4g	
3 金	手作りおかかふりかけ とうがんの煮物 ふるさとサラダ なめこ汁 果物(オレンジ)	★白ごま/きび砂糖/ ★マヨドレ/胡麻油/ とうもろこし	かつお節/あおのり/ ★若鶏モモ肉/★凍り 豆腐/かつお節/ちく わ/★木綿豆腐/かえ り煮干し/★牛乳	とうがん/玉葱/干しい たけ/にんじん/さや いんげん/切干しいた い/ほうれんそう/えの きたけ/なめこ/だい こん/ねぎ/★オレンジ	牛乳 ◎ゆでもろこし	17kcal たんぱく質 23.2g 脂 質 17.3g 食塩相当量 1.9g	
4 土	八宝菜 もやしのナムル わかめスープ 果物(バナナ)	胡麻油/かたくり粉/ とうもろこし/きび砂 糖/★せんべい	★豚モモ肉/ツナ/な ると/★絹ごし豆腐/ 乾燥わかめ/★牛乳	ほくさい/にんじん/た けのこ/玉葱/干しい たけ/チンゲンツアイ/ りよく/とうもやし/キ ャベツ/きゅうり/ねぎ/ えのきたけ/★バナナ	牛乳 せんべい	17kcal たんぱく質 20.3g 脂 質 14.6g 食塩相当量 2.4g	
6 月	愛情弁当の日 味噌汁(豆腐、おくら) 果物(オレンジ)	きび砂糖/★白ごま/★ ホットケーキミックス	★牛乳/★ウインナー /★粉チーズ	玉葱/にんじん/オクラ /えのきたけ/★パレ ンシアオレンジ	牛乳 ◎ウインナーロール	17kcal たんぱく質 13.6g 脂 質 14.1g 食塩相当量 1.5g	
7 火	お星さまハンバーグ コロコロポテトソテー グリーンサラダ 七夕そうめん汁 果物(すいか)	★パン粉/きび砂糖/ じゃがいも/米サラダ 油/とうもろこし/★ そうめん/★塩せんべ い	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/★ウインナー/★ ベーコン/★かまぼこ /かつお節/★カルピ ス/★粉ゼラチン	玉葱/にんじん/オクラ /きゅうり/レタス/ リーフレタス/キャベツ /オクラ/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	17kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 12.5g 食塩相当量 2.2g	
8 水	さんまの蒲焼 きんぴらごぼう キャベツのゆかり和え 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) 果物(グレープフルーツ)	かたくり粉/米サラダ 油/中さら糖/★白ご ま/胡麻油/きび砂糖 /じゃがいも/ステ ーキカットポテト	さんま/さつま揚げ/ ニッスイ ちくわ/★ 油揚げ/かつお節/★ 牛乳	ごぼう/にんじん/さ やいんげん/キャベツ /りよく/とうもやし/ ほうれんそう/玉葱/ ねぎ/グレープフル ーツ	牛乳 ◎フライドポテト	17kcal たんぱく質 20.6g 脂 質 22.9g 食塩相当量 2.4g	
9 木	セルフハンバーガー ハンバーグ ジャーマンポテト レタススープ 果物(メロン)	★パン/★パン粉/き び砂糖/ステーキカッ トポテト/米サラダ油 /★塩せんべい	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/★ショルダー ステーキ/★ウインナー /★シャーベットアイ ス	★バナナ/玉葱/リー フレタス/にんじん/ パセリ/レタス/メロ ン	メロンシャーベット せんべい	17kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 15.7g 食塩相当量 2.5g	
10 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/★マヨドレ /きび砂糖/★食パン/ グラニュー糖/コーン スターチ/★無塩バター	★豚ひき肉/★ミッ クスチーズ/ツナ/かつ お節/★牛乳/★ク リーム/★加糖練乳	にんじん/玉葱/トマト /なす/青ピーマン/ ズッキーニ/れんこん/ みずけな/りよく/とう もやし/えのきたけ/ キャベツ/★バナナ	牛乳 ◎クリームボックス	17kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 25.5g 食塩相当量 2.4g	
11 土	クリームパン 果物(バナナ) 牛乳	そら・つき・ほし組は「えんにちごっこ」です。 午後は研修会のため午前保育になります。				17kcal たんぱく質 8.3g 脂 質 9.8g 食塩相当量 0.9g	
13 月	ガーリックチキン パブリカのソテー ポテトサラダ ミネストローネ 果物(オレンジ)	とうもろこし/★有塩パ ター/きび砂糖/米サラ ダ油/じゃがいも/とう もろこし/★マヨドレ/ シロップ	★若鶏肉モモ肉/ツナ /★ウインナー	にんにく/赤ピーマン /黄ピーマン/青ピー マン/にんじん/きゅ うり/キャベツ/玉葱 /トマト/★オレンジ	◎かき氷 せんべい	17kcal たんぱく質 14.8g 脂 質 13.1g 食塩相当量 2.1g	
14 火	白身魚のパン粉焼き ズッキーニのソテー ごぼうサラダ あさりのスープ 果物(バナナ)	★パン粉/米サラダ油 /★マヨドレ/★白ご ま/きび砂糖	シルバー/ツナ/あさ り/わかめ/★牛乳/ しらす干し/かつお節	ズッキーニ/キャベツ /にんじん/ごぼう/ きゅうり/りよく/とう もやし/玉葱/万能 ねぎ/★バナナ/梅	牛乳 ◎梅じゃこおにぎり	17kcal たんぱく質 24.4g 脂 質 20.7g 食塩相当量 2.3g	
15 水	なすと豆腐のミートグラ ンチサラダ コロコロスープ 果物(オレンジ)	きび砂糖/米粉/とう もろこし/オリーブ油 /★ホットケーキミッ クス粉	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/★ミックスチ ーズ/ツナ/★ウイン ナー/★牛乳	なす/にんにく/にん じん/玉葱/ぶなしめ じ/トマト/キャベツ/ リーフレタス/レタス/ だいこん/えのきたけ/ ★パレンシアオレンジ	牛乳 ◎キャロットパウンドケーキ	17kcal たんぱく質 21.1g 脂 質 21.3g 食塩相当量 2.1g	
16 木	鶏肉の旨煮あんかけ 小松菜の和え物 味噌汁(いんげん・なす) 果物(すいか)	きび砂糖/米サラダ油 /かたくり粉/とうもろ こし/胡麻油/コーン フレーク/★マシュマロ/ ★無塩バター	★若鶏肉モモ肉/ちく わ/かつお節/★油揚 げ/かえり煮干し/か つおだし/★みそ/★ 牛乳	玉葱/にんじん/ぶなし めじ/干しいたけ/万 能ねぎ/こまつな/キ ャベツ/りよく/とうも やし/なす/さやいんげ ん/すいか	牛乳 ◎コーンフレークパー	17kcal たんぱく質 22.0g 脂 質 16.2g 食塩相当量 1.5g	

(★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 金	ピーマンの肉詰め マカロニサラダ すまし汁 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/ ★塩せんべい	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/ツナ/★かまぼこ	青ピーマン/玉葱/きゅ うり/にんじん/レタス /だいこん/干しいた け/ねぎ/グレープフ ルーツ/すいか/みかん 缶	◎スイカのフルーツポンチ せんべい	17 金 406 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.1 g
18 土	マーボー豆腐 春雨の中華和え レタススープ 果物 (バナナ)	胡麻油/かたくり粉/ はるさめ/★白ごま/ きび砂糖/★せんべい	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/ツナ/なると/★ 牛乳	ねぎ/にんじん/干し しいたけ/にら/りよ くとうもやし/きゅう り/レタス/玉葱/★ バナナ	牛乳 せんべい	18 土 431 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.0 g
21 火	肉団子の甘酢あんかけ 春雨サラダ ワンタンスープ 果物 (オレンジ)	★パン粉/きび砂糖/ かたくり粉/はるさめ /胡麻油/★白ごま/ ★ワンタンの皮/★食 パン/★マヨドレ	★豚ひき肉/ちくわ/ なると/★牛乳/★ ロースハム	にんじん/玉葱/干し しいたけ/青ピーマン/ きゅうり/もやし/リー フレタス/チンゲンツ アイ/キャベツ/★オー レンジ/トマト	牛乳 ◎お楽しみサンドイッチ	21 火 469 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
22 水	肉豆腐 かぼちゃサラダ 味噌汁 (キャベツ・しめじ) 果物 (バナナ)	しらたき/きび砂糖/ とうもろこし/★マヨドレ /★コッペパン/スプ レー油/グラニュー糖	★豚モモ肉/★焼き豆 腐/★油揚げ/乾燥わ かめ/かつお節/★牛 乳	にんじん/玉葱/ねぎ /ぶなしめじ/日本か ぼちゃ/きゅうり/ リーフレタス/キャ ベツ/★バナナ	牛乳 ◎シュガーラスク	22 水 410 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g
23 木	ポークチャップス コールスローサラダ ハウレンソウと春雨のスー プ 果物 (グレープフルーツ)	じゃがいも/米サラ ダ油/★マヨドレ/き び砂糖/とうもろこ し/はるさめ/★クラ ッカー	★豚モモ肉/★ソフ トササミフレーク/★無 糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/キャ ベツ/青ピーマン/ト マト/レタス/きゅう り/ほうれんそう/グ レープフルーツ/★ バナナ/★黄桃缶	◎フルーツヨーグル トクラッカー	23 木 422 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.1 g
24 金	しそみそ 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 (すいか)	きび砂糖/米サラ ダ油/★スパゲティ/ 胡麻油/★白ごま/★ ブレミックス粉/★無 塩バター	★生さけ/乾燥わか め/かつお節/★油揚 げ/★牛乳	しそ葉/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/すいか/レモン	牛乳 ◎レモンケーキ	24 金 491 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.2 g
25 土	ひき肉カレー キャベツのゴマネーズ和え きのこスープ りんごゼリー	米サラダ油/じゃがい も/きび砂糖/胡麻油 /★マヨドレ/★白ご ま/★せんべい	★豚ひき肉/ツナ/★ 絹ごし豆腐/かつお節 /★牛乳	にんじん/玉葱/キャ ベツ/きゅうり/だい こん/えのきたけ/ほ んしめじ/こまつな/ ★りんごゼリー	牛乳 せんべい	25 土 491 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.4 g
27 月	五目中華煮 ひじきのサラダ もずくのスープ 果物 (メロン)	胡麻油/きび砂糖/★ 白ごま	★生揚げ/★豚モモ 肉/干ひき/ちくわ/ もずく/ホタテフレ ーク/★牛乳/★刻み うなぎ	にんじん/ぶなしめ じ/だいこん/さやい んげん/りよくとう もやし/キャベツ/き ゅうり/玉葱/えの きたけ/チンゲン ツアイ/ねぎ/メロン	牛乳 ◎ひつまぶしにぎり	27 月 429 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g
28 火	さばのカレー焼き いんげんのごま和え 野菜たっぷりビーフン オクラのすまし汁 果物 (バナナ)	★白ごま/きび砂糖/ 胡麻油/ビーフン/★ ビスケット	★さば/★若鶏肉ひ き肉/なると/★絹ご し豆腐/かつお節/★ ヨーグルト	さやいんげん/にん じん/キャベツ/青 ピーマン/干しいた け/オクラ/ねぎ/★ バナナ	ヨーグルト ビスケット	28 火 403 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.6 g
29 水	ビビンバ丼の具 キャベツの韓国風和え 春雨スープ 果物 (グレープフルーツ)	きび砂糖/胡麻油/★ 白ごま/はるさめ/★ ホワイトケーキミッ クス粉/★有塩バタ ー	★豚モモ肉/焼きの り/しらす干し/★ペ ーコン/★牛乳	にんじん/ほうれん そう/りよくとうも やし/キャベツ/レ タス/玉葱/ぶなし めじ/万能ねぎ/ グレープフルーツ/か ぼちゃ	牛乳 ◎かぼちゃのスコーン	29 水 430 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g
30 木	鶏肉のトマト煮 コーンサラダ コンソメスープ 果物 (オレンジ)	きび砂糖/とうもろ こし/米サラダ油/★ そうめん	★若鶏肉モモ肉/★ ササミフレーク/★ウ ィンナー/★牛乳/こ んぶ/かつお節/★か まぼこ	玉葱/ぶなしめじ/青 ピーマン/トマト/キャ ベツ/にんじん/きゅ うり/リーフレタス/ えのきたけ/★オー レンジ/ねぎ	牛乳 ◎冷やしそうめん	30 木 401 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 3.2 g
31 金	五目納豆 オクラのお浸し 切干大根のあえもの 味噌汁 (じゃが芋・しめじ) 果物 (すいか)	とうもろこし/米サラ ダ油/★マヨドレ/き び砂糖/胡麻油/じゃ がいも/★食パン	★系引納豆/ちくわ/ かつお節/ツナ/カ ットわかめ/かえり 煮干し/★牛乳/★ウ ィナー/★ミックスチ ーズ	ねぎ/にんじん/青 ピーマン/干しいた け/オクラ/切干だい こん/キャベツ/きゅ うり/玉葱/しめじ/ すいか	牛乳 ◎ピザトースト	31 金 483 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 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 脂 質	442 kcal 17.4 g	タンパク質 食塩相当量	20.5 g 2.1 g
------------	--------------	--------------------	----------------	-----------------