

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 ／ 土	ごはん 肉豆腐 三色ナムル 味噌汁(じゃが芋・わかめ) りんごゼリー	★塩せんべい／精白米 ／しらたき／きび砂糖 ／★白ごま／純正胡麻 油／じゃがいも	★豚モモ肉／★焼き豆 腐／かつおだしパック ／ツナ／乾燥わかめ ／国産かえり煮干し／★ 牛乳	にんじん／玉葱／ねぎ ／ぶなしめじ／ほうれ んそう／キャベツ／も やし／えのきたけ／★ すりおろしりんごゼ リー	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 9.8 g 食塩相当 1.5 g
3 ／ 月	ごはん 鮭のバター醤油焼き ほうれんそうのソテー 新じゃがのサラダ 春雨スープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／★無塩バター／じゃがい も／とうもろこし／★マ ヨドレ／きび砂糖／普通 はるさめ／★白ごま	★生さけ／ツナ／★絹 ごし豆腐／★牛乳／干 ひじき／かつお節	ほうれんそう／キャベ ツ／にんじん／きゅう り／もやし／玉葱／万 能ねぎ／えのきたけ ／★オレンジ／梅	牛乳 ◎梅ひじきおにぎり お茶	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 1.9 g
4 ／ 火	ごはん しそ入りチーズつくね オクラのおひたし 和風スパゲティサラダ くじら汁 果物(グレープフルーツ)	精白米／★パン粉／きび 砂糖／★スパゲッティ ／純正胡麻油／★白ごま ／じゃがいも／★小麦粉 ／かたくり粉／米サラダ油	★若鶏肉ひき肉／★木 綿豆腐／★ロチーズ ／かつお節／乾燥わかめ ／くじら本皮／★牛乳 ／★粉チーズ	だいこん／にんじん／し そ葉／玉葱／オクラ ／キャベツ／リーフレタ ス／ねぎ／なす／さやい んげん／グレープフル ーツ／パセリ	牛乳 ◎お野菜クラッカー お茶 ◎野菜のだし煮	エネルギー 413 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 1.5 g
5 ／ 水	ごはん みんなで育てた夏野菜カレー ズッキーニのチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ トマトスープ 果物(オレンジ)	★ビスケット／精白米 ／じゃがいも／とうも ろこし／きび砂糖／★ マヨドレ／★卵不使用 プリン／★塩せんべい	★牛乳／★豚ひき肉 ／★チーズ／ツナ／★ ウィンナー	にんじん／玉葱／なす ／青ピーマン／かぼち ／ズッキーニ／キャベツ ／レタス／きゅうり／こ まつな／★オレンジ	牛乳 ビスケット 	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 1.8 g
6 ／ 木	ごはん 夏野菜マーボー豆腐 春雨サラダ モロヘイヤのスープ 果物(バナナ)	精白米／純正胡麻油／か たくり粉／はるさめ(乾) ／きび砂糖／★白ごま ／★強力粉／★有塩バタ ー／とうもろこし／★マヨ ドレ	★ヨーグルト／★木綿 豆腐／★豚ひき肉／★ かまぼこ／★ウィン ナー／★牛乳	ねぎ／にんじん／干しし いたけ／なす／青ピー マン／にら／きゅうり ／りょうとうもやし／え のきたけ／モロヘイヤ ／玉葱／★バナナ	牛乳 ◎マヨコーンパン  お茶 ヨーグルト	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 1.3 g
7 ／ 金	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き ぜんまい炒め キャベツのゴマネズ和え こつゆ 果物(デラウェア)	★塩せんべい／精白米 ／きび砂糖／しらたき ／米サラダ油／純正胡 麻油／★マヨドレ／★ 白ごま／さいとも／★ 豆麩／★薄皮まんじ ゅう／★小麦粉	★若鶏肉モモ／★油揚 げ／ちくわ／ほたてが い(貝柱)／★牛乳	生ぜんまい／にんじん ／さやいんげん／キャ ベツ／きゅうり／レタ ス／ぶなしめじ／きくら げ(乾)／干しいたけ ／切りみつば／デラウ ェア	牛乳 ◎まんじゅうのてんぷら お茶 せんべい	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 1.4 g
8 ／ 土	ごはん 豆腐と鶏の中華煮 ほうれん草の和えもの チンゲン菜のスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／純正胡麻油／きび砂 糖／かたくり粉／とう もろこし／★マヨドレ	★鶏こま／★木綿豆腐 ／ツナ／★ウィンナー ／★牛乳	だいこん／玉葱／にん じん／ぶなしめじ／干 しいたけ／万能ねぎ ／ほうれんそう／もやし ／キャベツ／えのきた け／チンゲンツアイ ／★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.3 g
10 ／ 月	ごはん 手作りおかかふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 レタスのマヨ和え すまし汁 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／★白ごま／じゃがい も／いとこ／きび砂糖 ／かたくり粉／★マヨ ドレ／★ホットケーキ ミックス粉／★無塩バ ター	かつお節／★豚ひき肉 ／ツナ／なると／乾燥 わかめ／かつおだし ／★牛乳／★きな粉	にんじん／玉葱／ぶなし めじ／さやいんげん ／キャベツ／レタス／き ゅうり／オクラ／えの きたけ／★オレンジ	牛乳 ◎きなこクッキー お茶 せんべい	エネルギー 427 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 11.7 g 食塩相当 1.5 g
12 ／ 水	ごはん 手作りゆかりふりかけ 鶏肉の南蛮漬け ひじきの中華和え ほうれん草のスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／★白ごま／米粉／か たくり粉／スプレー油 ／きび砂糖／とうもろ こし／純正胡麻油／とう もろこし／缶詰／普通 はるさめ	かつお節／★若鶏肉モ モ／ちくわ／★ショル ダーベーコン／★牛乳	玉葱／青ピーマン／赤 ピーマン／黄ピーマン ／キャベツ／にんじん ／きゅうり／ほうれん そう／★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 8.3 g 食塩相当 1.5 g
13 ／ 木	ごはん ボークチャップス さつまいもサラダ 豆腐のスープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／じゃがいも／さつま いも／★マヨドレ／き び砂糖	★豚モモ肉／ツナ缶 ／★ウィンナー／★絹ご し豆腐／★牛乳	玉葱／にんじん／キャ ベツ／青ピーマン／ト マト／きゅうり／リー フレタス／レタス／え のきたけ／★オレンジ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 426 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 10.7 g 食塩相当 1.5 g
14 ／ 金	ごはん ドライカレー フレンチサラダ きのこスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／オリーブ油／きび砂 糖	★豚ひき肉／★凍り豆 腐／ツナ／★ウィン ナー／乾燥わかめ／★ 牛乳	玉葱／にんじん／ぶなし めじ／グリーンピース ／キャベツ／レタス ／きゅうり／万能ねぎ ／えのきたけ／★バ ナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 429 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.6 g 食塩相当 1.7 g
15 ／ 土	ごはん 豆腐のミートソース煮 ツナサラダ 大根スープ りんごゼリー	精白米／きび砂糖／米 粉／とうもろこし／★ マヨドレ／★塩せんべ い	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／★粉チーズ／ツナ ／★ウィンナー／乾燥 わかめ／★牛乳	にんじん／玉葱／ぶなし めじ／トマト／キャベ ツ／レタス／きゅうり ／だいこん／えのきた け／★すりおろしりん ごゼリー	牛乳 せんべい お茶	エネルギー 384 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 11.5 g 食塩相当 1.3 g
17 ／ 月	ごはん かつおの揚げ煮 きゅうり漬け もやしのナムル みそ汁(オクラ・なめこ) 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／かたくり粉／米サラ ダ油／きび砂糖／純正 胡麻油／★蒸し中華 めん 焼きそば用	かつお／★系かまぼこ ／★絹ごし豆腐／かつ おだしパック／★牛乳 ／★豚モモ肉	きゅうり／もやし ／キャベツ／にんじん ／なめこ／玉葱／オ クラ／ねぎ／★オレンジ ／青ピーマン	牛乳 ◎おやつ焼きそば お茶 せんべい	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.1 g 食塩相当 1.5 g
18 ／ 火	ごはん ピビンバ丼の具 キャベツの韓国風和え ワンタンスープ 果物(すいか)	さつまいも／精白米 ／きび砂糖／純正胡麻 油／★白ごま／★ワン タンの皮／★ホットケ ーキミックス粉／★有 塩バター	★豚モモ肉／★ソフト ササミフレーク／焼き のり／なると／★牛乳	にんじん／ほうれんそ う／もやし／キャベツ ／レタス／リーフレタ ス／きゅうり／チンゲ ンツアイ／玉葱／えの きたけ／すいか／か ぼちゃ	牛乳 ◎かぼちゃのスコーン  お茶 ◎蒸かしさつまいも	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 1.1 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		
19 水	ごはん 五目納豆 レバーのケチャップ煮 キャベツの塩昆布あえ もずくのスープ 果物(バナナ)	精白米／とうもろこし ／米サラダ油／きび砂糖 ／純正胡麻油／★小麦粉	★ヨーグルト／★系引 納豆／ちくわ／かつお 節／★豚レバー／★か まぼこ／★塩昆布／も ずく／★牛乳／あんこ	ねぎ／にんじん／青ピー マン／干しいたけ／ キャベツ／きゅうり／レ タス／オクラ／えのきた け／玉葱／★バナナ	牛乳 ◎手作りまんじゅう お茶 ヨーグルト	1杯あたり 488 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 1.4 g
20 木	ごはん 豆腐の松風焼き オクラのお浸し ひじきの和え物 味噌汁(豆腐) 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米 ／★パン粉／きび砂糖 ／★白ごま／とうもろ こし／★マヨドレ／ス テーキカットポテト	★木綿豆腐／★若鶏肉 ひき肉／あおのり／か つおだし／干ひじき／ ちくわ／★絹ごし豆腐 ／★牛乳	玉葱／オクラ／キャベ ツ／きゅうり／にんじ ん／だいこん／こまつ な／グレープフルーツ	牛乳 ◎フライドポテト お茶 せんべい	1杯あたり 403 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.7 g 食塩相当 1.2 g
21 金	ごはん 鶏肉のカレー焼き 冷やしトマト ゴーヤ入りビーフン ココロスープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／ビーフン／純正胡麻 油／★ホットケーキ ミックス粉／★無塩バ ター／★黒ごま	★若鶏肉モモ／★若鶏 肉ひき肉／★ウィン ナー／★牛乳	トマト／キャベツ／に んじん／ゴーヤ／玉葱 ／だいこん／ぶなしめ じ／★オレンジ	牛乳 ◎ごまスティック お茶 せんべい	1杯あたり 440 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 1.3 g
22 土	ごはん ハヤシライス キャベツのサラダ オニオンスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／じゃがいも／★マヨ ドレ／きび砂糖／はる さめ	★豚モモ肉／ツナ／★ 絹ごし豆腐／乾燥わか め／★牛乳	玉葱／にんじん／ぶなし めじ／キャベツ／ きゅうり／レタス／え のきたけ／もやし／★ バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	1杯あたり 429 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 9.9 g 食塩相当 1.6 g
24 月	ごはん しそみそ 肉じゃが ふるさとサラダ 味噌汁(キャベツ) 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米 ／きび砂糖／★白ごま ／じゃがいも／★マヨ ドレ／純正胡麻油／さ つまいも	★豚モモ肉／ちくわ／ ★油揚げ／かつおだし ／★牛乳	しそ葉／玉葱／にんじん ／グリーンピース／ぶなし めじ／切干大根／ほうれ んそう／えのきたけ／ キャベツ／ねぎ／グレー プフルーツ	牛乳 ◎ふかしいも お茶 せんべい	1杯あたり 416 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 8.5 g 食塩相当 1.5 g
25 火	ごはん 鶏肉のタルタルがけ スティックきゅうり グリーンサラダ 夏野菜のスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／★マヨドレ／きび砂糖 ／かたくり粉／米粉 ／スプレー油／とうも ろこし／★クラッカー	★若鶏肉モモ／★ショ ルダーモーク／★ ウィンナー／★牛乳 ／★ヨーグルト	にんじん／玉葱／パセ リ／きゅうり／レタス ／リーフレタス／キャ ベツ／なす／ズッキー ニ／トマト／★バナナ	ヨーグルト クラッカー お茶 せんべい	1杯あたり 434 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 1.5 g
26 水	塩ラーメン 鶏肉の磯辺揚げ ズッキーニのチーズ焼き ひじきのマヨ和え 果物(すいか)	★中華めん(生) ラー メン用／★白ごま／純 正胡麻油／米サラダ油 ／かたくり粉／とうも ろこし／★マヨドレ	なると／★豚ひき肉 ／かつおだし／あおの り／★チーズ／干ひじ き／ツナ／★牛乳	★バナナ／ねぎ／にら ／キャベツ／もやし／に んじん／玉葱／リーフレ タス／ズッキーニ／きゅ うり／ぶなしめじ／すいか ／★メロンシャーベット	メロンシャーベット せんべい お茶 バナナ	1杯あたり 471 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 2.0 g
27 木	ごはん 白身魚のしそみそ焼き オクラのお浸し ポテトサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／★白ごま／きび砂糖 ／じゃがいも／とうもろ こし／★マヨドレ／★強力 粉／★有塩バター／メー ブルシロップ／コーンス ターチ	かつおだし／ツナ／★ 牛乳／白身魚	しそ葉／オクラ／にん じん／きゅうり／えの きたけ／キャベツ／チ ンゲンツアイ／玉葱 ／★オレンジ	牛乳 ◎メープルパン お茶 せんべい	1杯あたり 454 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 10.7 g 食塩相当 1.7 g
28 金	ごはん 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ キャベジンスープ 果物(グレープフルーツ)	★野菜バー／精白米 ／きび砂糖／米サラダ油 ／★スパゲッティ／★ マヨドレ／シロップ ／★塩せんべい	★牛乳／★若鶏肉モモ ／ツナ／★ショルダー モーク	玉葱／にんじん／ぶなし めじ／青ピーマン／トマ ト／きゅうり／リーフレ タス／レタス／えのきた け／キャベツ／グレー プフルーツ	◎かき氷 せんべい 牛乳 野菜バー	1杯あたり 502 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 1.9 g
29 土	ごはん 八宝菜 春雨の中華あえ わかめスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／純正胡麻油／かたく り粉／はるさめ／とう もろこし／きび砂糖	★豚モモ肉／ツナ／★ 絹ごし豆腐／乾燥わか め／★牛乳	はくさい／にんじん／た けのこ／玉葱／干しい たけ／チンゲンツアイ ／もやし／きゅうり／え のきたけ／★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	1杯あたり 414 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.1 g 食塩相当 1.4 g
31 月	ごはん ザクザクチキン ピーマンのソテー マカロニサラダ ミネストローネ 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／コーンフレーク／★無塩 バター／★マカロニ／★ マヨドレ／★薄力粉／き び砂糖／★白ごま	★若鶏肉モモ／ツナ ／★ウィンナー／★牛乳	もやし／青ピーマン ／きゅうり／にんじん ／レタス／リーフレタス ／だいこん／玉葱／トマ ト／キャベツ／パセリ ／★オレンジ	牛乳 ◎ごまゆべし お茶 せんべい	1杯あたり 470 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.6 g 食塩相当 1.9 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、未食なものがあて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

※ はお誕生会です。



(★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		タンパク質 17.0 g
	脂 質	444 kcal 12.2 g	