

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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				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	ご飯 親子煮 酢の物 みそ汁(こまつな)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃがい も／三温糖／ごま(い り)／ごま油／焼きふ (車ふ)／かたくり粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／たまご／ロースハム ／湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／みみそ(甘みそ) ／かたくちいわし(煮干 し)	玉葱／にんじん／干し椎茸 ／グリーンピース／きゅうり ／キャベツ／とうもろこ し(か-れ冷凍)／こまつな	牛乳 スキムわらびもち お茶 チーズ	19 土	肉うどん 即席漬け 果物(かんきつ)	干しうどん(乾)／三温 糖／薄力粉／ソーダク ラッカー	和牛肩(脂肪なし)／油 揚げ／かたくちいわし (煮干し)／ほそめこん ぶ(煮干し)／牛乳／脱 脂粉乳／たまご	玉葱／にんじん／葉ねぎ ／キャベツ／きゅうり／はっ さく／グリーンピース	牛乳 グリーンピース蒸しパン お茶 クラッカー
2 水	3色ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 付け合わせ(キャベツ・トマト) 豆腐スープ いちご	水稲穀粒(精白米)／有 塩バター／三温糖／調 合油／ごま油／ソーダ クラッカー	まぐろ缶詰(水煮7-ｸﾗｲﾄ) ／鶏若鶏肉手羽(皮 付)／木綿豆腐／かたく ちいわし(煮干し)／牛 乳／豚中型種ロース(赤肉)	とうもろこし缶詰(ホ-ﾙ) ／グリーンピース／にんじん ／マーマレード(高糖度)／ にん(りん茎)／しょうが ／キャベツ／トマト／玉葱	牛乳 中華ちまき クラッカー	21 月	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ／コールスロー 果物(なつみかん)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合油 ／じゃがいも／薄力粉 ／有塩バター／フレン チドレッシング／白玉	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／脱脂粉乳／木綿豆腐 ／玉ねぎ	玉葱／にんじん／とうもろ こし缶詰(ｸﾘ-ム)／さやいん げん／キャベツ／きゅうり ／なつみかん	お茶 みたらし団子 お茶 ビスケット
7 月	ご飯 キーマカレー りんごサラダ 果物(はっさく)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃがい も／調合油／薄力粉 ／有塩バター／はちみつ ／フレンチドレッシ	牛ひき肉／豚ひき肉 ／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマ ン／りんご／にんにく(り ん茎)／キャベツ／きゅう り／干しぶどう／はっさく	牛乳 クロワッサン お茶 せんべい	22 火	ご飯 魚のあんかけ ハリハリなます 果物(はっさく)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合油 ／三温糖／かたくり粉 ／食パン(市販品)／有 塩バター	さわら／干ひじき(ステッ ス釜、乾)／油揚げ／牛 乳／きな粉(大豆)／ ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱／にんじん／ブロッコ リ／さやいんげん／ぶ なしめじ／切干しいんご ／はっさく	牛乳 きなこトースト 牛乳 ヨーグルト
8 火	ご飯 マゴロのかりんとう揚げ 酢の物 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／かたく り粉／米ぬか油／三温 糖／ごま(乾)／緑豆は るさめ／ソーダクラ	きはだまぐろ／焼き竹 輪／わかめ／大正えび ／かたくちいわし(煮干 し)／牛乳	しょうが／きゅうり／にん じん／えのきたけ／チン ゲンツアイ／いちごジャム (低糖度)／バナナ	牛乳 ジャムサンドクラッカー お茶 果物(バナナ)	23 水	ご飯 鶏レバーのトマトソース あっさり納豆 きのこたっぷりスープ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／三温糖 ／調合油／塩せんべい	鶏肝臓(生)／鶏若鶏肉 モモ(皮なし)／糸引納 豆／ベーコン／牛乳 ／ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱／青ピーマン／にんに く(りん茎)／ブロッコ リ／にんじん／しそ葉／ぶ なしめじ／生しいたけ(菌床 栽培、生)／まいたけ／葉ね	牛乳 ヨーグルト寒 お茶 せんべい
9 水	スパゲティナポリタン キャベツスープ キウイフルーツ	マカロニ・スパゲッティ ／調合油／ウエハース	ウィンナー／パルメザ ンチーズ／鶏若鶏肉モ モ(皮なし)／牛乳	玉葱／とうもろこし缶詰 (ホ-ﾙ)／さやえんどう ／キャベツ／にんじん／キ ウイフルーツ／バナナ	牛乳 バウムクーヘン 果物 お茶 ウエハース	24 木	☆なかよし・遠足☆ お弁当の日			りんご	おやつセット お茶 果物(りんご)
10 木	ご飯 ハヤシチュウ ひじきサラダ 果物(なつみかん)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃがい も／調合油／薄力粉 ／有塩バター／マヨ ネーズ(全卵型)／三温	和牛肩(脂肪なし)／鶏 若鶏肉ささ身／干ひじ き(ｽﾃｯｽ釜、乾)／牛乳 ／絹ごし豆腐	にんにく(りん茎)／玉葱 ／にんじん／グリーンピース (冷凍)／きゅうり／なつみ かん／温州蜜柑缶詰(果肉) ／もも(缶詰果肉)／パイ	牛乳 フルーツ白玉 お茶 果物(オレンジ)	25 金	ご飯 ローストチキン コロコロサラダ みそ汁(じゃが芋・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合油 ／マヨネーズ(全卵型) ／じゃがいも／三温糖 ／かたくちいわし(煮干 し)／牛乳／きな粉(大)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／みみそ(甘みそ) ／かたくちいわし(煮干 し)／牛乳／きな粉(大)	玉葱／にんにく(りん茎)／ にんじん／アスパラガス ／きゅうり／とうもろこし 缶詰(ホ-ﾙ)／葉ねぎ	牛乳 あべ川マカロニ お茶 チーズ
11 金	ご飯 煮魚 ごま和え みそ汁	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／三温糖 ／ごま(いり)／ロール パン／マヨネーズ(卵黄 型)／塩せんべい	まさば／油揚げ／かたく ちいわし(煮干し)／ みみそ(甘みそ)／ロー スハム	きゅうり／ブロッコリ ／にんじん／玉葱／ぶな しめじ／葉ねぎ／キャベ ツ	お茶 ミニドック お茶 せんべい	26 土	チャンポン にびたし 果物(はっさく)	干し中華めん(乾)／調 合油／ポップコーン ／有塩バター／衛生ポー ロ	豚中型種モモ(赤肉)／ あかい／焼き竹輪 ／油揚げ／かつお加工品 口	キャベツ／玉葱／ブロッコ リ／もやし／にんじん／こまつ な／はっさく／バナナ	牛乳 ポップコーン 果物(バナナ) お茶 ボーロ
12 土	ご飯 若草焼き きんぴらごぼう(小松 みそ汁(豆腐))	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／三温糖 ／調合油／しらたき ／ごま(いり)／コーンフ レーク	たまご／豚肩(赤肉)／ 木綿豆腐／かたくち いわし(煮干し)／みみそ (甘みそ)／ヨーグルト (全脂無糖)／牛乳	にら／ごぼう／にんじん ／こまつな／キャベツ／葉 ねぎ／バナナ／温州蜜柑 缶詰(果肉)／パイナップ ル(缶詰)	お茶 フルーツヨーグルト 牛乳 コーンフレーク	28 月	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ナムル みそ汁(なす)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃがい も／しらたき／調合 油／三温糖／ごま油 ／薄力粉／有塩バター	豚ひき肉／生揚げ／わ かめ／かたくちいわし (煮干し)／みみそ(甘み そ)／牛乳／たまご	にんじん／玉葱／さやえん どう／ブロッコリ／もやし／ほ うれんそう／なす／とうも ろこし缶詰(ｸﾘ-ム)／バレン シアオレンジ	牛乳 コーンパンケーキ お茶 果物(オレンジ)
14 月	ご飯 厘揚げの中華煮 かき玉汁 夏みかん	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合油 ／三温糖／ごま油／か たくり粉／ソフトビス ケット／ハードクラ	生揚げ／豚肩(脂肪な し)／たまご／かたく ちいわし(煮干し)／牛乳	干し椎茸／たけのこ(水煮 缶詰)／にんじん／玉葱 ／青ピーマン／パイナップ ル(缶詰)／えのきたけ／チ ンゲンツアイ／なつみかん	牛乳 茹でそら豆(ｸｯｷﾝｸﾞ) ビスケット お茶 ビスケット	29 火	ご飯 チーズと青菜のオムレツ ミネストローネ 夏みかん	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合油 ／マカロニ・スパゲッ ティ／じゃがいも／ご ま油	たまご／プロセスチ ーズ／ベーコン／しらす 干し(半乾燥品)	チンゲンツアイ／にんじん ／玉葱／セロリ／にんに く(りん茎)／パセリ／なつ みかん／ねぎ	お茶 ご飯お焼き お茶 チーズ
15 火	ご飯 厘揚げとキャベツの味噌 汁 果物	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合油 ／三温糖／薄力粉 ／メープルシロップ	生揚げ／豚モモ(脂身付 き)／みみそ(甘みそ)／ わかめ／牛乳／たまご	にんじん／玉葱／キャベ ツ／葉ねぎ／こまつな／干 し椎茸／バナナ／りんご	お茶 果物(りんご) 牛乳 ビスケット	30 水	ご飯 豆腐とツナの小判焼き 磯和え みそ汁(玉ねぎ)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合油 ／パン粉(乾燥)／ごま (乾)／三温糖／ウエ ハース	まぐろ缶詰(水煮7-ｸﾗｲﾄ) ／脱脂粉乳／たまご ／蒸しかまぼこ／焼き のり／油揚げ／かたく ちいわし(煮干し)／米	玉葱／葉ねぎ／だいこん ／キャベツ／きゅうり／なめ こ／温州蜜柑缶詰(果肉) ／パイナップル(缶詰)／も も(缶詰果肉)	牛乳 杏仁豆腐 お茶 ウエハース
16 水	ご飯 高野豆腐の卵とじ 甘酢和え すまし汁(はんぺん)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／三温糖 ／食パン(市販品)	凍り豆腐／大正えび ／たまご／はんぺん／こ んぶ／かつお加工品(か つお節)／牛乳／ベー コン／プロセスチ	玉葱／にんじん／こまつな ／キャベツ／温州蜜柑 缶詰(果肉)／きゅうり／ぶなし めじ／チンゲンツアイ／青 ピーマン／赤ピーマン／ハ	牛乳 ピザトースト お茶 果物(バナナ)	31 木	ご飯 豚肉のカレー炒め 汁 果物(はっさく)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃがい も／調合油／かたく り粉／薄力粉／三温糖	豚肩(脂肪なし)／木綿 豆腐／たまご／湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き) ／かたくちいわし(煮干 し)／牛乳／おから(新	玉葱／青ピーマン／にんじ ん／えのきたけ／葉ねぎ ／はっさく／バナナ	牛乳 おからかりんとう お茶 果物(バナナ)
17 木	☆親子☆ ハヤシご飯 ハンバーグ コーンスープ(南瓜) メロン	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／調合油 ／三温糖／有塩バター ／薄力粉／かりんとう (黒)	こんぶ／豚ひき肉／牛 ひき肉／牛乳／たまご ／クリームチーズ	グリーンピース／玉葱／ア スパラガス／にんじん／とう もろこし缶詰(ｸﾘ-ム)／西洋 かぼちゃ／パセリ／メロン (露地)／レモン(果汁、生)	牛乳 チーズケーキ お茶 かりんとう						
18 金	ご飯 鯉のムニエル けんちん汁 なつみかん	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／薄力粉 ／調合油／有塩バター ／板こんにやく／じゃ がいも／米ぬか油	たいせいやさけ・養 殖、生／鶏成鶏肉モモ (皮付き)／油揚げ／か たくちいわし(煮干し) ／牛乳	トマト／さやえんどう／ レモン／にんじん／ごぼう ／こまつな／なつみかん	牛乳 ポテトチップス お茶 ビスケット						

月平均栄養価	エネルギー	478 kcal	タンパク質	18.0 g
	脂質	14.3 g	食塩相当量	1.9 g