

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	
1 金	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 すまし汁(そうめん) 夏みかん	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合油 ／三温糖／かたくり粉 ／そうめん・ひやむぎ (乾)／さつまいもでん 粉	生揚げ(脂肪なし)／脂防 なし)／米みそ(甘みそ) ／かつお加工品(かつお 節)／こんぶ／脱脂粉乳 ／きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／チンゲン ツアイ／ねぎ／なつみかん	お茶 スキムわらびもち お茶 クラッカー
2 土	野菜ラーメン じゃこじゃが	干し中華めん(乾)／ご ま油／じゃがいも／三 温糖／ソフトビスケット	豚肩(脂肪なし)／米み そ(甘みそ)／牛乳／し らす干し(微乾燥品)	にんじん／キャベツ／ブ ラックハもやし／玉葱／パ ナ	牛乳 バナナ 丸ボーロ お茶 ビスケット
4 月	ご飯 鰯のごま油焼 マカロニサラダ みそ汁(こまつな)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／かたく り粉／ごま油／マカロ ／ニ・スパゲッティ／マ ヨネーズ(全卵型)／焼き	まあじ／ロースハム／ 米みそ(甘みそ)／かた くちいわし(煮干し)／ 牛乳／脱脂粉乳／ヨー グルト(全脂無糖)	キャベツ／きゅうり／に んじん／こまつな／葉 ねぎ／ぶどうストレート ジュース	牛乳 あじさいヨーグルト お茶 丸ボーロ
5 火	ご飯 鶏肉の香味焼き ごま和え きのこスープ(いりこ)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合油 ／ごま(いり)／三温糖 ／塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／米みそ(甘みそ)／ア ペーコン／かたくち いわし(煮干し)／牛乳	にんにく(りん茎)／キャ ベツ／ブラックハもやし ／アスパラガス／えのき たけ／ぶなしめじ／生 しいたけ(菌床栽培、生) ／にんじん	牛乳 フルーツ寒天 お茶 せんべい
6 水	ご飯 じゃがいも、トマト煮 ひじきいため煮 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃが いも／三温糖／調合油 ／薄力粉／はちみつ	和牛モモ(脂肪なし)／ 干しひじき(アヲル釜、 乾)／油揚げ／さつま揚 げ／鶏若鶏肉モモ(皮 なし)／こんぶ／牛乳／ き	玉葱／トマト／さやい んげん／にんじん／チ ンゲンツアイ／だいご ん／干し椎茸	牛乳 きなこマフィン お茶 チーズ
7 木	スパゲティミートソース 卵スープ 夏みかん	マカロニ・スパゲッティ ／調合油／薄力粉／か たくり粉／ぶどうパン	牛ひき肉／豚ひき肉 ／バルメザンチーズ／ たまご／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／かつお 加工品(かつお節)／こ ん	にんじん／玉葱／グ リンピース(冷凍)／え のきたけ ／なつみかん	牛乳 パン 牛乳 ヨーグルト
8 金	ご飯 麻婆豆腐 炒り系 メロン	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／三温糖 ／ごま油／かたくり粉 ／緑豆はるさめ／調 合油／薄力粉／かりん と	木綿豆腐／豚ひき肉 ／米みそ(甘みそ)／ロ ースハム／たまご／牛 乳／脱脂粉乳	玉葱／干し椎茸／ら ／にんじん／しょうが ／きゅうり／メロン(温 室)／干しぶ どう	牛乳 人参蒸しパン お茶 かりんとう
9 土	焼きそば 豆乳スープ	干し中華めん(乾)／調 合油／かたくり粉／ ソーダクラッカー	豚モモ(脂肪なし)／か つお加工品(かつお節) ／あおのり／豆乳／牛 乳	キャベツ／ブ ラックハもやし ／＼青ピーマン／に んじん／玉葱／ぶなし めじ／葉ねぎ／マー マレード(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)
11 月	ご飯 ジャーマンオムレツ コンソープ 夏みかん	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃが いも／調合油／ごま油 ／ソフトビスケット	たまご／脱脂粉乳／ ペーコン／干しひじ き(アヲル釜、乾)／し らす干し(半乾燥品)／ 牛乳	玉葱／トマト／青 ピーマン ／とうもろこし缶詰 (クリーム)／にん じん／パセリ／な つみかん／ねぎ	お茶 ご飯お焼き 牛乳 ビスケット
12 火	ご飯 がめ煮風 料亭汁 果物(スイカ)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃが いも／板こんにゃく／ 中ざら糖／かたくり粉 ／三温糖	鶏成鶏肉モモ(皮なし) ／木綿豆腐／たまご ／かたくちいわし(煮 干し)／牛乳／プロセ スチーズ	干し椎茸／ごぼろ／に んじん／さやいんげん ／えのきたけ／葉ねぎ ／すいか／温州蜜柑 缶詰(果肉)／もも (缶詰果肉)／バナナ ／キウ	牛乳 フルーツみつ豆 お茶 チーズ
13 水	ご飯 鶏肉の甘酢煮 磯和え 清まし汁(わかめ)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合油 ／三温糖／焼きふ(板 ふ)／じゃがいも／薄 力粉	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／焼き竹輪／焼きの り／こんぶ／かつお 加工品(かつお節)／牛 乳／たまご／脱脂粉乳 ／ブ	玉葱／にんじん／青 ピーマン ／キャベツ／きゅう り／ぶなしめじ／こ まつな／ミニ トマト	牛乳 じゃがいもおや き お茶 トマト
14 木	ご飯 魚のかりんとう揚げ ハリハリなます みそ汁(なす)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／かたく り粉／米ぬか油／ご ま(乾)／三温糖／じゃ がいも	かつお(香獲り)／干 しひじき(アヲル釜、 乾)／油揚げ／湯通 し塩蔵わかめ(塩抜 き)／かたくち いわし(煮干し)／米 み	しょうが／切干し だいごん ／にんじん／なす ／玉葱 ／りんご	牛乳 栄養チヂミ お茶 果物(りんご)
15 金	ご飯 ツナじゃが もやしとビーマンのソ ーみそ汁(なす)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃが いも／三温糖／調合 油／きょうざの皮／米 ぬか油／ウエハース	まぐろ缶詰(水煮フ レイト)／油揚げ／湯 通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／かたくち いわし(煮干し)／米 みそ(甘みそ)／牛	玉葱／にんじん／ さやいん げん／ブ ラックハもやし ／青 ピーマン／なす ／りんご ／干しぶ どう	牛乳 アップルパイ お茶 ウエハース

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	
16 土	ご飯 鯛のカレームニエル なまこ汁(じゃが芋・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／薄力粉 ／調合油／有塩バター ／ごま油／三温糖 ／じゃがいも／塩せん べい	まさば／油揚げ／米 みそ(甘みそ)／かたく ちいわし(煮干し)／牛 乳／豆乳／たまご	ブ ラックハもやし／チ ンゲンツアイ／にん じん／葉ねぎ ／いちごジャム(低糖 度)	牛乳 豆腐クレープ お茶 せんべい
18 月	ご飯 柳川煮 みそ汁(大根) 果物(スイカ)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／板こ んにゃく／調合油／三 温糖／ソーダクラッ カー	豚肩(脂肪なし)／た まご／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／かたく ちいわし(煮干し)／米 みそ(甘みそ)／牛乳 ／ゆで	ごぼろ／にんじん／干 し椎 茸／玉葱／さやいん げん ／だいごん／チンゲン ツアイ ／すいか	牛乳 水ようかん ※年長児：日本茶教室 お茶 クラッカー
19 火	ご飯 チーズミートなす キャベツのサラダ みそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合 油／マヨネーズ(全卵 型)／さつまいも／薄 力粉 ／三温糖／米ぬか油	豚ひき肉／プロセス チーズ／ロースハム ／木綿豆腐／湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き) ／かたくちいわし(煮 干し)／	玉葱／なす／ト マト／青 ピーマン ／キャベツ ／きゅう り ／葉ねぎ	牛乳 岩石揚げ お茶 ウエハース
20 水	ご飯 トマトカレー ミックスサラダ キウイフルーツ	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 ッシング	鶏若鶏肉胸(皮付き) ／するめいか／牛乳 ／プロセス チーズ	ト マト／玉葱 ／にんじん ／グ リンピース(冷凍) ／りん ご ／にんにく(りん 茎)／レ タス ／さやいんげん ／とう もろこし缶詰(ホ ル)／キ ウイ	牛乳 ポップコーン(塩 味) お茶 ウエハース
21 木	☆臨牛祭☆ 混ぜすし ししゃもの磯辺揚げ 星の子スープ 果物(スイカ)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／調合油／薄力 粉 ／こんぶ油／有塩 バ ター ／ソーダクラ ッ カー	たまご／ししゃも(生 干し)／あおのり／木 綿豆腐 ／ペーコン ／こんぶ ／牛乳 ／アイスク リ ーム(普通脂肪)	ごぼろ／にんじん ／かん びょう(乾)／干し 椎茸 ／さ やいんげん ／赤 ピーマン ／ とうもろこし 缶詰(ホ ル)／グ リン ビ ース(冷凍) ／オ クラ	牛乳 フルーツパフェ お茶 クラッカー
22 金	ご飯 ゴーヤチャンプル ツナとわかめの酢の物 スープ(じゃが、き ゃ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合 油 ／ごま(いり)／三 温糖 ／じゃがいも ／コー ン フ レ ー ク	豚モモ(脂肪なし)／ たまご／かつお加工 品(かつお節)／湯通 し塩蔵わ かめ(塩抜き)／ま ぐろ 缶詰(水煮フ レイト)	にんじん ／ブ ラックハもやし ／に がうり ／き ゅうり ／ キャベツ ／パ ナ ナ ／干し ぶ ど う	お茶 フルーツコン フレ ーク お茶 果物(バナナ)
23 土	きつねうどん なすかか煮 夏みかん	干しうどん(乾)／三 温糖／調合油／カ ステ ラ ／衛生 ポ ー ロ	油揚げ／和牛肩(脂 肪なし)／かたくち いわし(煮干し)／か つお加工 品(かつお節)／牛 乳	にんじん ／葉 ねぎ ／な す ／ な つ み か ん	牛乳 カステラ お茶 ポ ー ロ
25 月	ご飯 はんぺんフライ 和風サラダ 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／薄力 粉 ／パン粉(乾燥)／米 ぬ か 油 ／三 温糖 ／ご ま 油 ／緑豆はるさめ ／ソ ー ク リ ーム チ ー ズ	はんぺん／たまご ／ ロ ー ス ハ ム ／ ペ ー コ ン ／ こ ん ぶ ／ か つ お 加 工 品 (か つ お 節) ／ 牛 乳 ／ ク リ ーム チ ー ズ	ブ ラックハもやし ／こ まつ な ／ と う も ろ こ し 缶 詰 (ホ ル) ／ キャ ベツ ／ ぶ なし め じ ／ に ん じ ん ／ パ イ ン ア ッ プ ル (缶 詰)	牛乳 クラッカー サンド お茶 ビスケット
26 火	ご飯 クリームシチュー コールスローサラダ 夏みかん	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／フ レ ン チ ド レ ッ シ ン グ ／か た	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／脱脂粉乳／牛乳 ／ペーコン／たまご ／し らす干し(微乾燥品) ／ ヨーグルト(全脂無 糖)	玉葱 ／にんじん ／と うも ろこ し 缶 詰 (ホ ル) ／グ リ ン ビ ース(冷凍) ／ キャ ベツ ／ き ゅう り ／ な つ み か ん	お茶 栄養チヂミ 牛乳 ヨーグルト
27 水	ご飯 魚のオーロラソース 甘酢サラダ みそ汁(厚揚げ)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／薄力 粉 ／調合油／マヨネ ーズ (全卵型)／フ レ ン チ ド レ ッ シ ン グ ／三 温糖	たいせいようさけ・養 殖、生／たまご／生 揚げ ／湯通し塩蔵わか め(塩抜き)／かたく ち い わ し ／ 煮 干 し ／ 米 み そ (甘 み そ)	パ セ リ ／ キャ ベツ ／ な つ み か ん (缶 詰) ／ 干 しぶ ど う ／ 湯 通 し 温 州 蜜 柑 ス ト レ ッ ド 'ユ ス ／ に ん じ ん	牛乳 人參ゼリー お茶 ポ ー ロ
28 木	ご飯 豆乳グラタン すまし汁 果物(スイカ)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／調合 油 ／薄力粉／有塩バ ター ／ パン粉(乾燥)／フ ラ ン ス パ ン ／ 三 温糖	豆乳／凍り豆腐／鶏 若 鶏 肉 モ モ (皮なし)／ パ ル メ ザ ン チ ー ズ ／ 蒸 し か ま ぼ こ ／ こ ん ぶ ／ か つ お 加 工 品 (か つ お 節)	玉葱 ／西洋か ぼ ち ゃ ／ ぶ なし め じ ／ こ まつ な ／ す い か ／ パ レ ン シ ア オ レ ン ジ	牛乳 ラスク お茶 果物(オレンジ)
29 金	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 ヨーグルトサラダ わかめスープ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃ がいも／三温糖／調 合油 ／マヨネーズ(卵黄 型) ／薄力粉 ／有塩バ ター	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／大正えび／ヨー グルト(全脂無糖) ／湯通し 塩蔵わかめ(塩抜 き)／かたくち い わ し ／ 煮 干 し	玉葱 ／にんじん ／さ やい んげ ん ／ き ゅう り ／ と う も ろ こ し 缶 詰 (ホ ル) ／ キャ ベツ ／ チ ン ゲ ン ツ ア イ ／ え の き た け ／ 干 しぶ ど う	牛乳 豆腐のカップ ケー キ お茶 ビスケット
30 土	枝豆ご飯 ぶっかけそうめん 果物(スイカ)	水稲穀粒(精白米)／ うめん・ひやむぎ(乾) ／三温糖／調合油 ／かたくり粉／ソー ダクラ ッ カー ／南部 せんべい	しらす干し(微乾燥 品)／ 豚ひき肉 ／こんぶ ／か つ お 加 工 品 (か つ お 節) ／牛乳	え だ ま め ／ な す ／ 青 皮 マ ー マ ン ／ 玉 葱 ／ に ん じ ん ／ す い か ／ と う も ろ こ し ク ラ ッ カ ー	お茶 せんべい

月平均栄養価	エネルギー	502 kcal	タンパク質	18.1 g
	脂 質	14.9 g	食塩相当量	1.9 g