

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	五分米 ポークピカタ ピーマンの梅肉和え すまし汁(じゃが芋)	フルーツヨーグルト スキムミルク	半つき米、じゃがいも、ピーマン、小麦粉、砂糖	豚肉(肩)、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、卵、牛乳、ハム、バター	メロン、バナナ、もも缶(白桃)、パイナップル、みかん缶、りんご、もも缶(黄桃)、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ(乾)、万能ねぎ、うめ干し	スキムミルク バナナ
2	金	五分米 野菜たっぷり夏マーボー もやし中華風和え物 わかめスープ	冷しぜんざい スキムミルク	半つき米、砂糖、白玉粉、団子粉、さらめ糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、あずき(乾)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、トマト、こまつな、なす、ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが	スキムミルク メロン
3	土	そうめん バナナ	メロンパン 麦茶	干しそうめん、砂糖	卵、焼き豚	バナナ、オクラ、干しいたけ	牛乳 オレンジ
4	日	お盆休み					
5	月	ポークカレーライス(麦御飯) 和風スパゲティサラダ 福神漬 キウイフルーツ	ラスク ココア	半つき米、じゃがいも、フランスパン、スパゲティ、砂糖、押麦	脱脂粉乳、豚肉(肩)、卵、バター、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、福神漬、にんにく、りんご、しょうが、バナナ	スキムミルク バナナ
6	火	五分米 鮭の塩焼き 大豆の梅ひき煮 夏の豚汁	抹茶わらびもち スキムミルク	半つき米、きんぴらごんにゃく、わらび餅粉、砂糖、白玉粉、団子粉、ごま油、黒砂糖、油	さけ、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、だいす水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、きな子粉、油揚げ、いわし(煮干し)	パイナップル、にんじん、ズッキーニ、トマト、かぼちゃ、ごぼう、ひじき、万能ねぎ、うめ干し	スキムミルク キウイフルーツ
7	水	ピラフ(ウインナー・コーン) 玄米クリスマスチキン かぼちゃのサラダ 天の川スープ	アイス 麦茶	半つき米、小麦粉、コーンフレーク、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	アイスクリーム、鶏ささみ、ウインナー、ハム、ベーコン、バター	ぶどう天然果汁、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、オクラ、しょうが、にんにく、ミニトマト	スキムミルク パイナップル
8	木	五分米 豚肉のごまみそ焼 キャベツとカニカマの和え物 すまし汁(鮎・えのき)	キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、焼ふ	豚肉(肩)、脱脂粉乳、生クリーム、かにかまぼこ、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、みかん天然果汁、にんじん、キャベツ、えのきたけ、コーン(冷凍)、きゅうり、みかん缶、葉ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ
9	金	わかめ御飯 チーズオムレツ 洋風きんぴら 野菜スープ	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	卵、豚肉(もも)、ウインナー、とろけるチーズ、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、ピーマン、もやし、しめじ、ごぼう、たけのこ、干しいたけ	スキムミルク メロン
10	土	豚しゃぶおろしうどん バナナ	バターツイスト 麦茶	干しうどん、北海道バターツイスト、ごま油	豚肉、卵	バナナ、だいこん、葉ねぎ	牛乳 オレンジ
11	日	お盆休み					
12	月	五分米 肉じゃが 納豆和え みそ汁(キャベツ)	じゃこトースト スキムミルク	半つき米、じゃがいも、食パン、きんぴらごんにゃく、マヨネーズ、油、砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛肉(肩ロース)、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)、さくらえび、いわし	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、いんげん、だいこん(たくあん)、カットわかめ、あおのり、葉ねぎ	スキムミルク バナナ
13	火	五分米 魚のフライタルソース 春雨のそぼろ煮 すまし汁(しめじ)	みたらし団子 スキムミルク	半つき米、油、白玉粉、パン粉、団子粉、はるさめ、砂糖、小麦粉、ごま油、片栗粉	たい、脱脂粉乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、いわし(煮干し)、牛乳	パイナップル、しめじ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、レモン	スキムミルク キウイフルーツ
14	水	五分米 鶏肉のマーマレード焼き おくらとベーコンのソテー みそ汁(なす)	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、砂糖、黒砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ベーコン、油揚げ、いわし(煮干し)	すいか、たまねぎ、オクラ、なす、エリンギ、マーマレード、葉ねぎ	スキムミルク パイナップル
15	木	五分米 八宝菜 もち米シュウマイ 中華スープ(にら)	かしわご飯 麦茶	半つき米、もち米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、いか、うずら卵水煮、おから	たまねぎ、メロン、にんじん、はくさい、キャベツ、しめじ、コーン(冷凍)、もやし、にら、ごぼう、しいたけ、干しいたけ、しょうが	スキムミルク バナナ
16	金	お弁当の日	カルピスゼリー 麦茶	砂糖	カルピス	いちごジャム	スキムミルク メロン

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	土	冷し中華 バナナ	どら焼き 麦茶	干し中華めん、ごま油	卵、ハム、すりごま	バナナ、きゅうり	牛乳 オレンジ
18	日	お盆休み					
19	月	夏野菜のキーマカレー(麦) はんぺんサラダ 福神漬 キウイフルーツ	ポテト餅 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、押麦	合ひき肉、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、はんぺん、すりごま	キウイフルーツ、たまねぎ、黄色トマト、にんじん、なす、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、ズッキーニ、福神漬、焼きのり、にんにく	スキムミルク バナナ
20	火	五分米 ムキエビと旬野菜のかき揚げ かぼちゃの甘煮 みそ汁(なめこ)	まるごとみつ豆 スキムミルク	半つき米、油、天ぷら粉、じゃがいも、砂糖	脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、パイナップル、たまねぎ、もやし、もも缶(乾)、みかん缶、もも缶(白桃)、もも缶(黄桃)、にんじん、パイナップル天然果汁、なめこ、ごぼう、みかん缶(乾)、えだまめ、万能ねぎ、粉かんでん、わかめ(乾)	スキムミルク キウイフルーツ
21	水	キッズピザ ちくわ磯辺揚げ すまし汁(そうめん) すいか	どうもろこし 麦茶	半つき米、干しとうめん、油、天ぷら粉、砂糖、ごま油	ちくわ、豚ひき肉、鶏ひき肉、いわし(煮干し)	すいか、どうもろこし、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、あおのり、にんにく、干しいたけ	スキムミルク パイナップル
22	木	海の日					
23	金	スポーツの日					
24	土	ミートソーススパゲティ バナナ	ミニクワッサン 麦茶	スパゲティ、クワッサン、砂糖	合ひき肉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく	牛乳 オレンジ
25	日	お盆休み					
26	月	五分米 ピーシチュー チキンとキャベツのガーリック炒め キウイフルーツ	フレンチトースト スキムミルク	半つき米、じゃがいも、食パン、砂糖、油、片栗粉	牛乳、牛肉(もも)、卵、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	スキムミルク バナナ
27	火	五分米 魚の西京焼き 五目チャンプルー すまし汁(豆腐)	ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、砂糖、ごま油	さわら、木綿豆腐、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、白みそ、無塩バター、アーモンド(乾)、卵、ココナッツパウダー、牛乳、いわし(煮干し)、かつお	パイナップル、もやし、たまねぎ、赤ピーマン、にがり・ゴーヤ、ねぎ、カットわかめ	スキムミルク キウイフルーツ
28	水	五分米 甘辛鶏ごぼう イカときゅうりの酢味噌和え かき玉汁	冷やしラーメン 麦茶	半つき米、干し中華めん、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、焼き豚、いか、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、ごま	すいか、きゅうり、ごぼう、もやし、えのきたけ、万能ねぎ、葉ねぎ、カットわかめ	スキムミルク パイナップル
29	木	五分米 ポークチャップ 高野豆腐のふわふわ煮 みそ汁(だいこん)	フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、砂糖	豚肉(肩)、牛乳、卵、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、バター	メロン、たまねぎ、バナナ、エリンギ、だいこん、パイナップル、みかん缶、もも缶(黄桃)、りんご、にんじん、万能ねぎ、トウモロコシ(芽ばえ)、干しいたけ、カットわかめ、粉かんでん、	スキムミルク バナナ
30	金	五分米 豆腐入り鶏つくね照り焼き 搾三絲(ハンサンスー) すまし汁(小松菜)	お好み焼き スキムミルク	半つき米、お好み焼き粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、ベーコン、ハム、油揚げ、さくらえび、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、こまつな、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、あおのり	スキムミルク メロン
31	土	ささみの梅和え冷しうどん バナナ	ぶどうゼリー 麦茶	干しうどん、天かす	鶏ささみ、ごま	バナナ、オクラ、うめ干し	牛乳 オレンジ
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	506 kcal	鉄	4.5 mg	
			たんぱく質	19.6 g	カルシウム	164 mg	
			脂質	14.1 g	ビタミンC	29 mg	
			塩分	2.0 g	食物繊維	4.2 g	

★ だし汁は昆布といりこを使っています

★ 仕入れによって材料が異なる場合があります