



献立表



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	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						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	火	五分米 さき身のレモン煮 野菜のツナサラダ オニオンスープ	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、 油、砂糖、ごまドレッシ ング、片栗粉、ごま油	鶏ささ身、豚肉(もも)、 ツナ油漬缶	すいか、キャベツ、きゅう り、にんじん、たまねぎ、 コーン(冷凍)、レモン、た けのこ、干しいたけ、 しょうが、ねぎ	スキムミルク パイナップル	17	木	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 肉野菜カレー炒め たまごスープ(えのき)	ツナマヨパン スキムミルク	半つき米、天ぷら粉、 油、マヨネーズ、砂糖	ちくわ、卵、脱脂粉 乳、豚肉(ばら)、牛 乳、切れてるチーズ、 ツナ油漬缶	パイナップル、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、コ ーン(冷凍)、えのきたけ、 ピーマン、あおのり、万 能ねぎ	スキムミルク キウイフルーツ		
2	水	カレーピラフ 鶏肉の塩レモン唐揚げ 夏野菜ポテトサラダ トマトと卵のスープ	アイス 麦茶	米、じゃがいも、片栗 粉、マヨネーズ、油、 小麦粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、か にかまぼこ、卵、ヨー グルト(無糖)、ヤクルト	メロン、ミックスベジタブル (冷凍)、トマト、きゅうり、レタ ス、たまねぎ、コーン(冷 凍)、えだまめ(冷凍)、レ モン果汁、にんにく、しょうが	スキムミルク オレンジ	18	金	五分米 キッズビビンバ ビーフンの梅肉和え 夏の豚汁 オレンジ	ココア水ようかん スキムミルク	半つき米、ビーフン、 押麦、油、砂糖、ごま 油	こしあん(生)、豚ひき 肉、鶏ひき肉、脱脂粉 乳、豚肉(ばら)、米みそ (淡色辛みそ)、生クリーム、 ハム、いわし(煮干し)	オレンジ、もやし、にんじん、 きゅうり、こまつな、ズッキー ニ、トマト、かぼちゃ、ごぼ ろ、かんでん(粉)、うめ干し、し ょうが、にんにく	スキムミルク パイナップル		
3	木	五分米 鮭の塩焼き 卵の花 のっぺい汁(夏)	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、黒砂 糖、砂糖、板こんにゃ く、油	さけ、おから、脱脂粉 乳、鶏もも肉、パ ター、ちくわ、油揚 げ、いわし(煮干し)	パイナップル、とうがん、 にんじん、オクラ、ねぎ、 万能ねぎ、干しいたけ	スキムミルク キウイフルーツ	19	土	そうめん バナナ	カステラ 麦茶	干しとうめん、砂糖	卵、焼き豚	バナナ、オクラ、干しい たけ	牛乳 オレンジ		
4	金	五分米 野菜たっぷり夏マーボー もやしとニラのごまだレ 中華スープ(きくらげ)	フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、砂糖、わり ごま、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、 牛乳、脱脂粉乳、米 みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、バナナ、にんじ ん、たまねぎ、トマト、パイン缶、み かん缶、もも缶(白桃)、にら、すい か、なす、えのきたけ、もも缶(黄 桃)、ピーマン、チンゲンサイ、黒 きくらげ、しょうが、粉かんでん、に んにく、レモン果汁	スキムミルク パイナップル	20	日								
5	土	親子うどん バナナ	チーズ蒸しケーキ 麦茶	チーズ蒸しケーキ、干 しうどん、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、 卵、かまぼこ	バナナ、にんじん、たまね ぎ、ねぎ、干しいたけ	牛乳 オレンジ	21	月	五分米 ポークチャップ カリフラワーとブロッコリーのソー ワカメスープ	パイナップル スキムミルク	半つき米、油、片栗 粉、砂糖、マヨネーズ	豚肉(ロース)、だいた ず、水煮缶詰、脱脂粉 乳、ウインナー、いわし (煮干し)、ごま、バター	たまねぎ、パイナップル、 エリンギ、ブロッコリー、カ リフラワー、カットわかめ	スキムミルク バナナ		
6	日							22	火	五分米 鶏肉のごまみそ焼 きゅうりの酢の物(しらす) かき玉汁	スイカ	みたらし団子 スキムミルク	半つき米、白玉粉、団 子粉、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、脱 脂粉乳、卵、木綿豆 腐、しらす干し、ごま、 米みそ(淡色辛み そ)、いわし(煮干し)	すいか、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、カットわか め、葉ねぎ、干しいたけ	スキムミルク パイナップル	
7	月	五分米 ミートローフ はんぺんサラダ みそ汁(なめこ)	パイナップル スキムミルク	半つき米、マヨネ ーズ、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、 脱脂粉乳、米みそ(淡 色辛みそ)、卵、いわ し(煮干し)、はんぺ ん、すりごま	オレンジ、パイナップル、 たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、なめこ、ブロッコリー、 コーン(冷凍)、だいこん、 ねぎ	スキムミルク バナナ	23	水	五分米 白身魚の梅マヨネーズ焼き 豚しゃぶサラダ みそ汁(じゃが芋)	キウイフルーツ	半つき米、じゃがい も、マヨネーズ、小麦 粉、ごま油	めばる、豚肉(肩)、米 みそ(淡色辛みそ)、 黄ピーマン、きゅうり、赤 ピーマン、梅干し、しめ じ、カットわかめ	キウイフルーツ、もやし、 スキムミルク オレンジ			
8	火	五分米 ハニースパイシーチキン ズッキーニのチーズ炒め 豆乳スープ	スイカ スキムミルク	ドーナツ(きな粉) スキムミルク	半つき米、油、黒砂 糖、はちみつ、砂糖	豆乳、鶏もも肉(皮付 き)、木綿豆腐、脱脂 粉乳、ウインナー、ペ ーコン、きな粉	すいか、たまねぎ、かぼ ちゃ、ズッキーニ、エリ ンギ、マッシュルーム、にん じんにく	スキムミルク パイナップル	24	木	五分米 豆腐入り鶏つくね照り焼き キャベツとカニカマの和え物 すまし汁(えのき)	パイナップル	半つき米、片栗粉、砂 糖、油	ヨーグルト(無糖)、鶏 ひき肉、木綿豆腐、か にかまぼこ、卵	パイナップル、バナナ、も やし、キャベツ、たまねぎ、オ クラ、もも缶(白桃)、パイン缶、 みかん缶、りんご、えのきた け、にんじん、もも缶(黄 桃)、ねぎ	スキムミルク キウイフルーツ	
9	水	お弁当の日	焼きハトシ 麦茶	サンドイッチパン、片 栗粉、オリーブ油、砂 糖	はんぺん、パナマイ エビ	たまねぎ	スキムミルク オレンジ	25	金	五分米 野菜のオオスターソース炒め じゃが芋の塩昆布バター みそ汁(豆腐)	オレンジ	バナナケーキ スキムミルク	じゃがいも、半つき 米、砂糖、油	豚肉(肩)、木綿豆腐、 卵、脱脂粉乳、無塩 バター、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、い わし(煮干し)、バター	パイナップル、バナナ、も やし、キャベツ、たまねぎ、キ ャベツ、にんじん、チンゲン サイ、バナナ、葉ねぎ、塩 こんぶ、カットわかめ	スキムミルク パイナップル	
10	木	豚井 かぼちゃの天ぷら みそ汁(揚げ) パイナップル	キャラットゼリー スキムミルク	米、天ぷら粉、油、砂 糖	豚肉(ロース)、脱脂粉 乳、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、いわ し(煮干し)、ごま	たまねぎ、かぼちゃ、み かん天然果汁、にんじん、 パイナップル、だいこん、 ねぎ、みかん缶、葉 ねぎ、にんにく、しょうが	スキムミルク キウイフルーツ	26	土	冷し中華 バナナ	ゼリー・お菓子 麦茶	干し中華めん、ごま油	ハム、卵、すりごま	バナナ、きゅうり	牛乳 オレンジ		
11	金	山の日						27	日								
12	土	ミートソーススパゲティ バナナ	バターツイスト 麦茶	スパゲティ、北海道バ ターツイスト、砂糖、小 麦粉	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、 パセリ、にんにく	牛乳 オレンジ	28	月	夏野菜のキーマカレー(麦) 和風スパゲティサラダ 福神漬 パイナップル	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、スパゲ ティ、押麦	合ひき肉、脱脂粉乳、 卵、いわし(煮干し)、 ハム	オレンジ、たまねぎ、パイ ナップル、トマト、にんじ ん、きゅうり、なす、ズ ッキーニ、福神漬、にんにく	スキムミルク バナナ		
13	日							29	火	五分米 鶏手羽肉のマーマレード煮 コールスローサラダ オクラスープ	スイカ	まるごとみつ豆 スキムミルク	半つき米、砂糖、マ ヨネーズ	鶏手羽肉、脱脂粉 乳、ハム、ベーコン、 鶏もも肉	すいか、キャベツ、もも缶(液汁)、 きゅうり、にんじん、もも缶(白桃)、 もも缶(黄桃)、みかん缶、パイ ナップル天然果汁、たまねぎ、オ クラ、みかん缶(液汁)、パイナ ップル、粉かんでん	スキムミルク パイナップル	
14	月	五分米 ビーフカレー マカロニサラダ 福神漬	パイナップル スキムミルク	ヨーグルト・お菓子 麦茶	半つき米、じゃがい も、マカロニ、マヨネ ーズ、油	ヨーグルト(加糖)、牛 肉(肩)、卵、ハム	たまねぎ、きゅうり、パ イン缶、にんじん、福神漬、り んご、バナナ	スキムミルク バナナ	30	水	五分米 魚のかば焼き そうめん瓜の酢の物 わかめスープ	キウイフルーツ	ウインナーチーズ蒸しパン スキムミルク	半つき米、ホットケ ーキ粉、油、片栗粉、砂 糖、ごま油	いわし、牛乳、脱脂粉 乳、卵、ウインナー、ハ ム、切れてるチーズ、 ごま	キウイフルーツ、たまね ぎ、そうめん瓜(そうめん 南瓜)、きゅうり、カット わかめ、しょうが	スキムミルク オレンジ
15	火	五分米 クリームシチュー キャベツとツナのサラダ オレンジ	ゼリー・お菓子 麦茶	じゃがいも、半つき 米、油	鶏もも肉、牛乳、ツナ 油漬缶	オレンジ、たまねぎ、キ ャベツ、にんじん、きゅうり、 クリームコーン缶、コーン (冷凍)、えだまめ(冷凍)	スキムミルク パイナップル	31	木	五分米 肉じゃが 梅オクラ納豆 みそ汁(なす)	パイナップル	じゃこトースト スキムミルク	じゃがいも、半つき 米、食パン、きんぴら こんにゃく、マヨネ ーズ、砂糖、油	納豆、揚げ豆腐、牛肉 (肩ロース)、脱脂粉乳、ピ ザ用チーズ、米みそ(淡 色辛みそ)、しらす干し、 いわし(煮干し)	たまねぎ、パイナップル、 にんじん、もやし、なす、 オクラ、キャベツ、いんげ ん、葉ねぎ、梅干し、あ おのり	スキムミルク キウイフルーツ	
16	水	ゆかりごはん チーズオムレツ 春雨のそぼろ煮 みそ汁(しめじ)	キウイフルーツ うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、じゃがい も、干しうどん、油、は るさめ、小麦粉、砂 糖、黒砂糖、ごま油	卵、木綿豆腐、脱脂粉 乳、豚ひき肉、ベー コン、とろけるチー ズ、米みそ(淡色辛 みそ)、きな粉、 いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまね ぎ、にんじん、キャベツ、 しめじ、えのきたけ、ね ぎ、カットわかめ	スキムミルク 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 たんぱく質 脂質 塩分	503 kcal 18.6 g 13.8 g 2.0 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2 mg 166 mg 28 mg 4.1 g				

★ だし汁は昆布とりのこを使っています。
★ 仕入れによって、材料が異なる場合があります。