

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01 15 木	中華丼 たたききゅうり わかめスープ ヨーグルト	米、片栗粉、なたね油、ごま油、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、だいず水煮缶詰、えび、いか、うずら卵水煮缶、白ごま	はくさい、きゅうり、ねぎ、生わかめ、にんじん、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、黒きくらげ、しょうが、にんにく	中華スープ、かつおだし汁、しょうゆ、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 大豆のシヤリシヤリ揚げ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.7 g カルシウム 314 mg
02 16 金	ご飯 さばの塩麹焼き 花野菜のおかか和え 豆腐すまし汁	米、油	牛乳、さば、こしあん(生)、絹ごし豆腐、かつお粉	メロン、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、万能ねぎ、かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 水ようかん	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 206 mg
03 17 31 土	冷やしきつねうどん かぼちゃの煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)、生わかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 10.3 g カルシウム 312 mg
05 19 月	パンズパン タンドリーチキン マカロニサラダ 白菜スープ	パンズパン、マカロニ、油、なたね油、はちみつ	ジャーベット、鶏も肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ハム(卵・乳不使用)	オレンジ、はくさい、トマト、万能ねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく	コンソメ、穀物酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	午前牛乳 野菜スティック 麦茶 ジャーベット	エネルギー 400 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 131 mg
06 20 火	ご飯 あじの甘酢だれ 納豆和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	米、砂糖、油	牛乳、あじ、ひきわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	とうもろこし、パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー 426 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 9.4 g カルシウム 283 mg
07 水	七夕・キラキラそうめん 七夕・キラキラとり天・蓮根天 七夕・果物(すいか)	干しそうめん、砂糖、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶、カルピス	すいか、トマト、れんこん、オレンジ濃縮果汁、ブルーベリー、バナナ、パイン缶、オクラ、みかん缶、かんでん	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 七夕・フルーツポンチ 七夕・シュガーパイ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 185 mg
08 29 木	マーボーなす丼 華風サラダ 中華スープ(ほうれん草) ヨーグルト(いちご)	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、ハム(卵・乳不使用)	なす、きゅうり、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、いんげん、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、穀物酢、中華だしの素、食塩	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 ちくきゅー	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 309 mg
09 30 金	夏野菜のドライカレー 菜果サラダ 味噌汁(だいこん・わかめ)	米、砂糖、油、なたね油、小麦粉、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、だいこん、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、トマトピューレ、なす、トマト、かんでん、生わかめ、にんにく	かつおだし汁、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、カレー粉、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 218 mg
10 24 土	冷やしラーメン 青のりポテト ヨーグルト	ゆで中華めん、じゃがいも、米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、黒ごま	キャベツ、ホールコーン缶、にんじん、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 ごま塩おにぎり	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.6 g カルシウム 287 mg
12 26 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきのさっぱりサラダ 味噌汁(かんぴょう・たまご)	米、油、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ぶどう、えだまめ、キャベツ、かんぴょう(乾)、にんじん、ホールコーン缶、ひじき、しょうが	穀物酢、みりん、しょうゆ、食塩	野菜スティック 牛乳 塩ゆで枝豆	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.1 g カルシウム 244 mg
13 27 火	ジャージャー麺 冬瓜のカレー煮 果物(バナナ)	生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、赤みそ	バナナ、とうがん、もやし、きゅうり、ねぎ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、カレー粉、ウスターソース	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 シヤリーチェ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 218 mg
14 28 水	食パン さけのクリームコーンマヨ焼き キャベツとツナの塩昆布あえ モロヘイヤのスープ	食パン、米、マヨネーズ	牛乳、さけ、ツナ油漬缶、しらす干し	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、モロヘイヤ、クリームコーン缶、塩こんぶ	コンソメ、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 麦茶漬け	エネルギー 401 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 237 mg
21 水	冷やしちゃんぽんうどん 新じゃがの肉みそ和え 果物(すいか)	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、えび、なると、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、バナナ、キャベツ、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、もやし、こまつな、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.2 g カルシウム 192 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材 あじ とうもろこし とうがん モロヘイヤ ズッキーニ スイカ

7月7日七夕メニュー

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。夏に収穫される夏野菜は夏バテに効くものが多いです。

1年中出まわる野菜でも旬になると更に栄養価が高まるので積極的に摂取しましょう。

バランスのとれた食事を1日3食きちんと食べ暑さに負けない体づくりをしていきましょう！

