

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ			
02	ご飯 果物(オレンジ)	米、健康パン、メープルシロップ、焼ふ、油、砂糖、ごま油	牛乳、ぶり、ハム(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	りんご、オレンジ、ピーマン、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 130 mg	
23	ぶりの味噌焼き							
月	れんごんの金平すまし汁(焼き麩)							
03	冷やしだめきうどん 白菜とツナの和え物 果物(バナナ)	ゆでうどん、ポップコーン、油、砂糖、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、ほうさい、もやし、トマト、ホールコーン缶、生わかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 296 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 10.6 g カルシウム 117 mg	
04	健康パン 照り焼きチキン ポテトサラダ オニオンスープ	健康パン、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、うずら卵水煮缶、ハム(卵・乳不使用)	どうもろこし、パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、コンソメ、みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 370 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 114 mg	
05	ご飯 かわいのカレー焼き おくら納豆 味噌汁(小松菜・しめじ)	米、黒砂糖、片栗粉	牛乳、かわい、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	グレープフルーツ、バナナ、オクラ、こまつな、しめじ、にんじん、かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 372 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 6.1 g カルシウム 201 mg	
06	スタミナ丼 キャベツの香り漬け 味噌汁(油揚げ・えのき) ヨーグルト	米、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、白ごま	キャベツ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、えのき、たまねぎ、にんにく、しょうが、レモン果汁	しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 296 mg	
07	五目うどん 粉ふき芋 ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)、油揚げ、バター	ほうれんそう、だいごん、にんじん、しいたけ、ホールコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 400 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.6 g カルシウム 223 mg	
10	冷やし中華 豆もやしのナムル 果物(バナナ)	生中華めん、砂糖、ごま油	チャーベット、ハム(卵・乳不使用)、卵	バナナ、大豆もやし、きゅうり、みかん缶、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、穀物酢、鳥がらだし、中華だしの素、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 5.8 g カルシウム 57 mg	
11	ご飯 中華風エビチリソース 大根サラダ コーンスープ	米、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、しばえび、卵、ハム(卵・乳不使用)、すりごま	なし、だいごん、クリームコーン缶、きゅうり、ねぎ、ズッキーニ、キャベツ、トマトピューレ、万能ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、鳥がらだし、しょうゆ、穀物酢、食塩、コンソメ	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 380 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 9.0 g カルシウム 160 mg	
12	健康パン 鮭のレモンソース焼き ブロッコリーのソテー レタススープ	健康パン、焼ふ	牛乳、さけ、ベーコン(卵・乳不使用)、バター	すいか、ブロッコリー、レタス、たまねぎ、赤ピーマン、レモン果汁、にんにく、あおのり	コンソメ、中濃ソース、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 334 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.4 g カルシウム 125 mg	
13	シーフードカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、えび、いか、米みそ(淡色辛みそ)、バター、いわし(煮干し)	りんご濃縮果汁、たまねぎ、みかん缶、にんじん、キャベツ、だいごん、きゅうり、りんご、トマトピューレ、生わかめ、かんでん、にんにく、しょうが	穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.8 g カルシウム 233 mg	
14	冷やしラーメン さつまいものレモン煮 ヨーグルト	ゆで中華めん、さつまいも、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、ツナ水煮缶	キャベツ、ホールコーン缶、にんじん、レモン果汁、塩こんぶ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.0 g カルシウム 214 mg	
16	納豆炒飯 切り干し大根の煮付け 味噌汁(なめこ・豆腐) ヨーグルト(白桃)	米、ポップコーン、油、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、納豆、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、ねぎ、なめこ、切干しだいごん、万能ねぎ、のぞかな(調味液)、いんげん、焼きのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩、こしょう	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.1 g カルシウム 331 mg	
17	冷やしだめきうどん 白菜とツナの和え物 果物(バナナ)	ゆでうどん、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、ほうさい、もやし、トマト、生わかめ、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 324 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 11.8 g カルシウム 119 mg	
18	わかめご飯 千草焼き 花野菜のおかか和え 味噌汁(冬瓜)	米、春巻きの皮、さつまいも、砂糖	牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお粉	オレンジ、ブロッコリー、とうがん、カリフラワー、ほうれんそう、万能ねぎ、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 8.4 g カルシウム 227 mg	
19	ご飯 夏野菜と厚揚げの味噌炒め トマトのサラダ 中華スープ	米、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、トマト、なす、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ホールコーン缶、ズッキーニ	穀物酢、中華だしの素、しょうゆ、食塩、こしょう	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 364 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 10.4 g カルシウム 197 mg	
24	冷やし中華 豆もやしのナムル 果物(バナナ)	生中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、ハム(卵・乳不使用)、卵	バナナ、どうもろこし、大豆もやし、きゅうり、みかん缶、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、穀物酢、鳥がらだし、中華だしの素、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 410 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 8.8 g カルシウム 129 mg	
27	夏野菜カレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、いわし(煮干し)	りんご濃縮果汁、たまねぎ、みかん缶、にんじん、キャベツ、なす、だいごん、かぼちゃ、きゅうり、りんご、トマトピューレ、生わかめ、かんでん、にんにく、しょうが	穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.1 g カルシウム 225 mg	
30	健康パン 照り焼きチキン ポテトサラダ オニオンスープ	健康パン、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	チャーベット、鶏もも肉(皮付き)、うずら卵水煮缶、ハム(卵・乳不使用)	パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、コンソメ、みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 8.9 g カルシウム 43 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 とうもろこし おくら なす きゅうり ピーマン トマト ズッキーニ スイカ 梨

豚肉・うなぎ・玄米・落花生などに多く含まれているビタミンB1は夏バテ予防に効果的です。これらや夏野菜を食べてまだまだ暑い夏を元気に乗り切りましょう！

