

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	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			
02 23 月	ご飯 ぶりの味噌焼き れんこんの金平 すまし汁(焼き麩)	米、クローワッサン、 メープルシロップ、 焼油、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	れんこん、オレンジ 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 野菜スティック 牛乳 メープルクローワッサン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 24.3 g カルシウム 197 mg
03 火	冷やしたぬきうどん 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、天かす、 油、砂糖、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、はくさい、 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 塩ほんせんべい 牛乳 ポップコーン(のり塩)	エネルギー 399 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 180 mg
04 水	パンズパン 照り焼きチキン ポテトサラダ オニオンスープ	パンズパン、じゃが いも、マヨネーズ、 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)	とうもろこし、パイ ナップ、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 ミレービスケット 牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 179 mg
05 木	ご飯 かわいいのカレー焼き 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 てん	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 カレー粉	午前牛乳 バリバリパンペン 牛乳 黒みつバナナ	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 7.9 g カルシウム 233 mg
06 20 金	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、えのきたけ、たま ねぎ、にんにくの芽、 にんにく、しょうが、レ モン果汁	しょうゆ、食塩	午前牛乳 ごまスティック 麦茶 ココア玄米ブレックミルがけ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 382 mg
07 21 土	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 プレミアムクラッカー 牛乳 バターコーンおにぎり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 11.9 g カルシウム 299 mg
10 火	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	シャーベット、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 塩ほんせんべい 麦茶 シャーベット	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 7.5 g カルシウム 112 mg
11 25 水	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、かにかまぼこ、 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、グリーンピース(冷 凍)、ピーマン、トマ ト、黒きくらげ、にんに く	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 ミレービスケット 牛乳 焼きビーフン	エネルギー 423 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.4 g カルシウム 219 mg
12 26 木	バターロール 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	バターロール、焼 ふ	牛乳、さけ、ベー コン(卵・乳不使 用)、バター	ササガ、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 じく、あおのり	コンソメ、中濃 ソース、食塩	午前牛乳 バリバリパンペン 牛乳 お麩のラスク(ソース)	エネルギー 357 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 185 mg
13 金	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	食塩、穀物酢、 チャツネ、ケ チャップ、ウ スターソース、しよ うゆ、鳥がらだし、 カレー粉、白ご ま	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 299 mg
14 28 土	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 プレミアムクラッカー 牛乳 ツナ塩こんぶおにぎり	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.4 g カルシウム 290 mg
16 月	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、切り干しだい ごん、万能ねぎ、の きざね(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 野菜スティック 牛乳 ポップコーン(のり塩)	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 417 mg
17 火	冷やしたぬきうどん 白菜とツナの和え物 果物(バナナ)	ゆでうどん、天か す、グラニュー糖、 砂糖、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、はくさい、 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 塩ほんせんべい 牛乳 シュガーバイ	エネルギー 404 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 15.7 g カルシウム 179 mg
18 水	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、干 しぶどう、にんじ ん、しいたけ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 さつまいも春巻き	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.6 g カルシウム 287 mg
19 木	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 バリバリパンペン 牛乳 シャーリーチェ	エネルギー 408 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 11.6 g カルシウム 246 mg
24 火	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、とうもろ 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 塩ほんせんべい 牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.4 g カルシウム 184 mg
27 金	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)、パ 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	食塩、穀物酢、 チャツネ、ケ チャップ、ウ スターソース、しよ うゆ、鳥がらだし、 カレー粉、白ご ま	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 545 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 292 mg
30 月	パンズパン 照り焼きチキン ポテトサラダ オニオンスープ	パンズパン、じゃが いも、マヨネーズ、 片栗粉、油、砂糖	牛乳、シャーベ 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 ミレービスケット 麦茶 シャーベット	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 198 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 ビーマン 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！

