

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		
02	ご飯 果物(オレンジ)	米、クワワッサン、 メープルシロップ、 焼ふ、油、砂糖、こ 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、 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 メープルクワワッサン	エネルギー 667 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 27.8 g カルシウム 165 mg
23	ぶりの味噌焼き 月 れんこんの金平 すまし汁(焼き麩)						
03	冷やしたぬきうどん 白菜とツナの和え物 火 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 塩ぼんせんべい 牛乳 ポップコーン(のり塩)	エネルギー 429 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 156 mg
04	パンズパン 果物(パイナップル)	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 牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.0 g カルシウム 154 mg
05	ご飯 果物(バナナ)	米、黒砂糖、片栗 粉	牛乳、かかれい、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 バリバリパンキン 牛乳 黒みつバナナ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 7.6 g カルシウム 252 mg
06	スタミナ丼	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 556 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.9 g カルシウム 370 mg
20	キャベツの香り漬け 金 味噌汁(油揚げ・えのき)						
31	おくら納豆 火 味噌汁(小松菜・しめじ)						
07	五目うどん	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 500 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.9 g カルシウム 278 mg
21	粉ふき芋 土 ヨーグルト						
10	冷やし中華 豆もやしのナムル 火 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 塩ぼんせんべい 麦茶 シャーベット	エネルギー 515 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 7.2 g カルシウム 72 mg
11	ご飯 果物(梨)	米、ピーファン、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、ス ティック、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、 ミニトマト、黒 き	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 479 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.3 g カルシウム 206 mg
25	中華風エビチリソース 水 大根サラダ コーンスープ						
12	バターロール 果物(すいか)	バターロール、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、レモン果汁、 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 バリバリパンキン 牛乳 お麩のラスク(ソース)	エネルギー 436 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.1 g カルシウム 170 mg
26	鮭のレモンソース焼き 木 ブロッコリーのソテー レタススープ						
13	シーフードカレー 菜果サラダ 金 味噌汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、砂 糖、小麦粉、なた ね油、ほちみつ	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、かんてん、 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、しょう ゆ、鳥がらだし、 カレー粉、白こ しょう	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 291 mg
14	冷やしラーメン 28 さつまいものレモン煮 土 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 549 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 11.3 g カルシウム 267 mg
16	納豆炒飯 切り干し大根の煮付け 月 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 ざわね(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 556 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.6 g カルシウム 414 mg
17	冷やしたぬきうどん 白菜とツナの和え物 火 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 塩ぼんせんべい 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 435 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 154 mg
18	わかめご飯 果物(オレンジ)	米、春巻きの皮、さ つまいも、砂糖	牛乳、卵、米みそ (淡色辛みそ)、パ ター(煮干し)、かつ お粉	オレンジ、ブロッ コリー、とうがき、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 528 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 10.5 g カルシウム 287 mg
19	ご飯 果物(りんご)	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、 スッキーニ	穀物酢、中華だ しの素、しょうゆ、 食塩、こしょう	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 シャリーチェ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 13.0 g カルシウム 247 mg
24	冷やし中華 豆もやしのナムル 火 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 塩ぼんせんべい 牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 11.0 g カルシウム 161 mg
27	夏野菜カレー 菜果サラダ 金 味噌汁(大根・わかめ)	米、砂糖、小麦粉、 なたね油、ほちみつ	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)	りんご濃果汁、たま ねぎ、みかん缶、に んじん、キャベツ、 だいごん、かぼちや、 きゅうり、りんご、ト マトピューレ、生わか め、かんてん、にん じん	食塩、穀物酢、 チャツネ、ケ チャップ、ウス ターソース、しょう ゆ、鳥がらだし、 カレー粉、白こ しょう	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 602 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 282 mg
30	パンズパン 果物(パイナップル)	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 608 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.5 g カルシウム 179 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 ブロッコリー 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！

