

# 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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	わかめご飯 炒り鶏 水 小松菜のしらす和え 味噌汁(ちくわ・玉ねぎ)	グレープフルーツ 米、片栗粉、砂糖、 なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、だいず水煮缶 詰、ちくわ、米みそ(淡 色辛みそ)、しらす干 し、いわし(煮干し)、白 ごま	グレープフルーツ、 もやし、こまつな、 れんこん、たまね ぎ、にんじん、干し しいたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 大豆のシヤリシヤリ揚げ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 290 mg
02	食パン 木 たらのトマトバジル焼き 木 ころころサラダ キャベツスープ	ヨーグルト 食パン、じゃがい も、ぎょうざの皮、 片栗粉、砂糖、な たね油、オリーブ 油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、たら、ピザ 用チーズ、クリーム チーズ、ハム(卵・ 乳不使用)、チー ズ、粉チーズ	にんじん、キャベ ツ、きゅうり、クリ ムコーン缶、トマト ピューレ、にんにく	かつお・昆布だし 汁、コンソメ、食 塩、穀物酢、バジ ル粉	午前牛乳 パリパリパンキン 牛乳 クリームコーンチーズ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 380 mg
03	17 ドライカレー 金 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、砂糖、油、小麦 粉、なたね油、はち みつ	牛乳、豚肉(肩ロー ス)小間小間、豚ひ き肉、米みそ(淡色 辛みそ)、粉チーズ	野菜ミックス濃縮 ジュース(濃縮)、ぶど う濃縮果汁、たまね ぎ、キャベツ、みかん 缶、にんじん、だい こん、きゅうり、生わか め、ピーマン、赤ピー	煮干だし汁、ケ チャップ、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 あじさいゼリー	エネルギー 466 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 15.5 g カルシウム 219 mg
04	18 豚バラもやしラーメン 土 豆苗とたまごの炒め物 ヨーグルト	ゆで中華めん、 米、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、卵、豚肉 (ばら)、ハム(卵・乳 不使用)	もやし、キャベツ、ト ウモロこ(芽ばえ)、 にんじん、にら、に んにく	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、ケ チャップ、鳥がら だし、食塩、コン ソメ	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 ケチャップライスおにぎり	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 294 mg
06	20 ご飯 月 鶏肉のみそマヨ焼き ほうれん草の納豆あえ すまし汁(焼き麩)	果物(りんご) 米、焼ふ、マヨネ ーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、挽きわり納 豆、米みそ(淡色 辛みそ)	りんご、とうもろこ し、もやし、ほうれ ん草、ねぎ、にん じん	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 ゆでとうもろこし	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 185 mg
07	21 かみかみライス 火 きゅうりとわかめの酢の物 具沢山汁 果物(さくらんぼ)	米、ツイストドック パン、もち米、なたね 油、砂糖	牛乳、焼き豚、木 綿豆腐、だいず水 煮缶詰、米みそ (淡色辛みそ)、白 ごま	さくらんぼ(国産)、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、生わかめ、 ねぎ、たけのこ(水煮 缶)、だいこん、ごぼ う、干しいたけ	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、しょうゆ、穀 物酢、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 揚げパン(ココア)	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.5 g カルシウム 214 mg
08	22 バターロール 水 スパニッシュオムレツ きゅうりとツナの塩昆布和え ひよこ豆のスープ	果物(デラウェア) バターロール、じゃ がいも、春巻きの 皮、片栗粉	牛乳、卵、ウイン ナー、ツナ油漬 缶、ハム(卵・乳不 使用)、ひよこまめ (ゆで)	ぶどう、はくさい、 ブロッコリー、にん じん、きゅうり、たま ねぎ、塩こんぶ	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 コンソメ、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 ウインナーロール	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.9 g カルシウム 227 mg
09	23 麻婆ラーメン 木 海鮮塩炒め 果物(バナナ)	ゆで中華めん、 米、天かす、片栗 粉、油、ごま油、三 温糖	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、えび、い か、するめ	バナナ、チンゲン サイ、たまねぎ、に んじん、ヤングコー ン、ねぎ、にら、に んにく、しょうが、あ おのり	ケチャップ、しょ うゆ、鳥がらだし、 みりん、食塩	牛乳 パリパリパンキン 牛乳 かみかみするめ たぬきおにぎり	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 245 mg
10	24 あじのかば焼き丼 金 花野菜のごま和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) ヨーグルト(白桃)	米、砂糖、油、片栗 粉、黒みつ	牛乳、ヨーグルト (加糖)、あじ、豆 乳、生クリーム、米 みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、きな 粉、すりごま	ブロッコリー、カリ フラワー、たまねぎ、 かんとん、焼きのり	煮干だし汁、し ょうゆ、みりん	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 豆乳プリン(黒みつきな粉がけ)	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 314 mg
11	25 鶏塩うどん 土 さつまいもの甘煮 ヨーグルト	ゆでうどん、さつま いも、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、鶏もも肉 (皮付き)、鶏ひき 肉	はくさい、ほうれん そう、にんじん、ね ぎ	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 マリービスケット 牛乳 そばろおにぎり	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 10.9 g カルシウム 293 mg
13	27 ご飯 月 豚肉のブルコギ風 スティック野菜 味噌汁(もやし・なめこ)	果物(夏みかん) 米、焼ふ、砂糖、ご ま油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)小間小間、米み そ(淡色辛みそ)、 いわし(煮干し)、パ ター	なつみかん、もやし、 なめこ、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、 赤ピーマン、黄ピー マン、にら、にんにく、 しょうが	しょうゆ	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 お麩のラスク(シュガー)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.5 g カルシウム 241 mg
14	28 パンズパン 火 照り焼きチキン スパゲティサラダ コーンスープ	ヨーグルト パンズパン、米、ス パゲティ、マヨネ ーズ、片栗粉、オリ ブ油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、鶏もも肉 (皮付き)、ハム (卵・乳不使用)、 白ごま	たまねぎ、クリーム コーン缶、きゅうり、 ホールコーン缶	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 469 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 297 mg
15	29 ご飯 水 鮭のカレー焼き 厚揚げとかぶの煮物 味噌汁(たまご・かんぴょう)	果物(メロン) 米、砂糖、小麦粉	牛乳、さけ、生ク リーム、さつま揚 げ、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、いわし (煮干し)	メロン、かぶ、にん じん、かんぴょう (乾)	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、食塩、カレ ー粉	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 ピーチムース	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 20.3 g カルシウム 265 mg
16	30 おろし冷うどん 木 かぼちゃのそぼろあん 果物(バナナ)	ゆでうどん、バター ロール、砂糖、片 栗粉	牛乳、鶏むね肉 (皮付き)、鶏ひき 肉、米みそ(淡色 辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、 だいこん、なめこ、 万能ねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、みりん	午前牛乳 パリパリパンキン 牛乳 味噌パン	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 11.8 g カルシウム 188 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 きゅうり ピーマン トマト とうもろこし 夏みかん メロン デラウェア

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。7・21日かみかみライス、9・23日かみかみおやつを提供します。  
やわらかいものばかり食べているとあごの発達や歯並びが悪くなったりする原因になります。  
きのこ類、海藻、根菜類、りんごや梨などたくさん噛む食材を積極的に取り入れていきましょう。

