

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 22 月	ご飯 果物(りんご) メルルーサのおろしポン酢 キャベツの磯あえ 豆乳みそ汁	米、油	豆乳、牛乳、メルルーサ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、しめじ、しいたけ、万能ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 ココア玄米フレーク	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 208 mg
02 23 火	冷やし中華 ちくわとチンゲン菜の炒め物 果物(バナナ)	生中華めん、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、ちくわ、鶏もも肉(皮付き)、ハム(卵・乳不使用)	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、生わかめ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、穀物酢、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 白六穀入り炊き込みおにぎり	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 171 mg
03 24 水	パンズパン グレープフルーツ BBQチキン 切り干し大根の梅ドレッシングサラダ レタススープ	パンズパン、砂糖、小麦粉、なたね油、コーンスターチ、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ベーコン(卵・乳不使用)、かにかまぼこ、白ごま、かつお粉	グレープフルーツ、レタス、きゅうり、もも缶、みかん天然果汁、みかん缶、にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ、りんご、うめびしお、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、コンソメ、食塩、ウスターソース、こしょう	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 フルーツソースヨーグルト	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.8 g カルシウム 263 mg
04 25 木	ご飯 果物(パイナップル) エビとたまごのチリソース 春雨サラダ 冬瓜入りコーンスープ	米、片栗粉、焼ふ、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、しばえび、卵、ハム(卵・乳不使用)、バター、きな粉	パイナップル、クリームコーン缶、とうがんと、トマト、きゅうり、ねぎ、にんじん、トマトピューレ、グリーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん、食塩、コンソメ	午前牛乳 バリバリパンズキン 牛乳 お麩のラスク(きなこ)	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 180 mg
05 19 金	ポークカレー 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	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター	りんご濃果汁、キャベツ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、りんご、生わかめ、トマトピューレ、かんてん、にんにく、しょうが	煮干だし汁、食塩、穀物酢、チャップソネ、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	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 574 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 205 mg
06 20 土	塩バターコーンラーメン ピーマンの肉詰め ヨーグルト	ゆで中華めん、米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、バター	ピーマン、キャベツ、もやし、ホールコーン缶、たまねぎ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、中濃ソース、食塩、ケチャップ	午前牛乳 マレービスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 283 mg
08 月	どうもろこしご飯 果物(すいか) 鶏肉のねぎ塩レモン たたききゅうり 味噌汁(油揚げ・ほうれん草)	米、砂糖、ごま油	シャベット、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	すいか、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、とうもろこし、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、食塩、しょうゆ	午前牛乳 野菜スティック 麦茶 ヨーグルトアイス	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 96 mg
09 30 火	ミルクパン 果物(オレンジ) かじきのガーリックバター マカロニサラダ オニオンスープ	ミルクパン、マカロニ、春巻きの皮、小麦粉、なたね油、砂糖	牛乳、かじき、クリームチーズ、ハム(卵・乳不使用)、バター	オレンジ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、ホールコーン缶、えだまめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、穀物酢、食塩、パセリ粉	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 枝豆とコーンのクリームチーズ焼き	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 24.1 g カルシウム 191 mg
10 31 水	カレーうどん ツナとおくらのチーズマヨ和え 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、さけ、ツナ油漬缶、チーズ、かまぼこ、白ごま	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、オクラ、ねぎ、りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩、カレー粉	午前牛乳 バリバリパンズキン 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.0 g カルシウム 258 mg
12 26 金	豚肉のスタミナみそ丼 豆のサラダ すまし汁(チンゲン菜・えのき) ヨーグルト(白ぶどう)	米、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、こしあん(生)、うぐいす豆(煮豆)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、にんにくの芽、にんじん、えのきたけ、ホールコーン缶、にんにく、しょうが、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、穀物酢	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 水ようかん	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 291 mg
13 27 土	サバの冷やしサラダうどん たまご焼き ヨーグルト	ゆでうどん、米、さつまいも、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、さば(水煮缶)、黒ごま	キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 マレービスケット 牛乳 さつま芋おにぎり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 348 mg
15 月	ご飯 果物(すいか) ぶりの照り焼き きゅうりのさつぱり納豆あえ 味噌汁(小松菜・なめこ)	米	シャベット、ぶり、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、こまつな、なめこ、なす、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 野菜スティック 麦茶 ヨーグルトアイス	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.2 g カルシウム 87 mg
16 火	ご飯 果物(梨) 豚肉のしょうが焼き わかめとしらすのサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	なし、キャベツ、きゅうり、しいたけ、にんじん、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 麦茶 フルーチェ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20.6 g カルシウム 172 mg
17 水	バターロール ヨーグルト ほうれん草のチーズオムレツ 夏野菜とカリフラワーのマリネ コンソメスープ	バターロール、米、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、チーズ	ほうれんそう、スッパキニ、カリフラワー、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、穀物酢、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 ツナ塩こんぶおにぎり	エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 20.1 g カルシウム 392 mg
18 木	冷しゃぶラーメン かぼちゃの煮物 果物(バナナ)	ゆでうどん、健康食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、なるど	バナナ、かぼちゃ、もやし、トマト、トウモロコシ(芽ばえ)、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ウスターソース、みりん	午前牛乳 バリバリパンズキン 牛乳 ソーストースト	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 151 mg
26 金	豚肉のスタミナみそ丼 豆のサラダ すまし汁(チンゲン菜・えのき) ヨーグルト(白ぶどう)	米、黒みつ、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、うぐいす豆(煮豆)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、にんにくの芽、にんじん、えのきたけ、ホールコーン缶、にんにく、しょうが、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、穀物酢	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 黒みつ寒天	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 273 mg
29 月	どうもろこしご飯 果物(すいか) 鶏肉のねぎ塩レモン たたききゅうり 味噌汁(油揚げ・ほうれん草)	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	すいか、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、とうもろこし、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、食塩、しょうゆ	午前牛乳 野菜スティック 麦茶 フルーチェ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.6 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 とうがん トマト きゅうり おくら ピーマン ブッキーニ とうもろこし スイカ 梨

夏野菜には体を冷やしてくれる作用があり夏バテに効果的です。
バランスのとれた食事を1日3食きちんと食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう！！

