

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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	3時おやつ	
01 29 木	ジャージャー麺 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリースープ 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、砂糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、ベーコン(卵・乳不使用)、油揚げ	バナナ、とうがん、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	午前牛乳 コーンクッキー牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.0 g カルシウム 215 mg
02 30 金	あじのかば焼き丼 キャベツの磯あえ 味噌汁(にら・えのき) ヨーグルト	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	キャベツ、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、にんじん、にら、えのきたけ、かんてん(粉)、あおのり、レモン果汁	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 あじさいゼリー	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.9 g カルシウム 333 mg
03 土	ポークカレー 菜果サラダ わかめスープ	米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、バター、白ごま	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、ねぎ、きゅうり、りんごジャム、生わかめ、トマトピューレ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、穀物酢、ケチャップ、ウスターソース、鳥がらだし、カレー粉	午前牛乳 マリービスケット牛乳 青菜おにぎり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 16.6 g カルシウム 225 mg
05 19 月	ご飯 肉じゃが ちくきゅー 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、ちくわ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、なめこ、きゅうり、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 きなこフィンガービス牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 202 mg
06 20 火	新かみかみライス さきいかとキャベツのサラダ すまし汁(わかめ・ねぎ) 果物(さくらんぼ)	コッペパン、米、マヨネーズ、糸こんにゃく、玄米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ほたて貝柱水煮缶、しらす干し、粉チーズ、さきいか、白ごま	さくらんぼ(国産)、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、生わかめ、あおのり	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 じゃこパン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 220 mg
07 21 水	コッペパン かじきのムニエルプロバンス風 えびとブロッコリーのたまごサラダ モロヘイヤのスープ	コッペパン、さつまいも、春巻きの皮、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、卵、えび、バター、黒ごま	ブロッコリー、ぶどう、モロヘイヤ、カットマト付詰、たまねぎ、ホールコーン缶、パセリ、にんにく	かつお・昆布だし汁、コンソメ、ケチャップ、食塩、鳥がらだし	午前牛乳 ミレービスケット牛乳 スイートポテト春巻き	エネルギー 439 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 254 mg
08 22 木	冷やし豚しゃぶうどん 焼きかぼちゃ 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、するめ、白ごま	バナナ、かぼちゃ、トマト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 コーンクッキー牛乳 おしゃぶりこんぶ わかめおにぎり	エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.1 g カルシウム 183 mg
09 23 金	チンジャオロース丼 たたききゅうり たまごスープ ヨーグルト	米、焼ふ、砂糖、油、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、卵、バター、きな粉、白ごま	きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ、赤ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 ごまスティック牛乳 お麩のラスク(きな粉)	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 297 mg
10 24 土	五目うどん かぼちゃの煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、米、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、ベーコン(卵・乳不使用)	かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 マリービスケット牛乳 ベーコンおにぎり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.4 g カルシウム 302 mg
12 26 月	ご飯 鮭の塩焼き 揚げなすのおろし和え 味噌汁(白菜・人参)	米、油、砂糖	牛乳、さけ、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、なす、はくさい、にんじん、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 きなこフィンガービス牛乳 いちごのムース	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 199 mg
13 27 火	ご飯 豚肉のパーベキューソース おくら納豆和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)	米、ホットケーキ粉、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、かつお粉	なつみかん、もやし、こまつな、にんじんジャム、オクラ、りんごジャム、たまねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ウスターソース	午前牛乳 塩ほんせんべい牛乳 人参ジャムのパウンドケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.8 g カルシウム 239 mg
14 28 水	パンズパン 照り焼きチキン さつま芋のクリームチーズサラダ ピーツのトマトスープ	パンズパン、さつまいも、メープルシユガー、オリーブ油、砂糖、パイ生地	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン(卵・乳不使用)、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ホールマト付詰、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーツ、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット牛乳 メープルハートパイ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.1 g カルシウム 205 mg
15 木	味噌バターコーンラーメン チャーシュー入りバンサンスー 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、ハム(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、たまねぎ、ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン缶、にら、黄ピーマン、にんにく、しょうが	煮干だし汁、穀物酢、しょうゆ、鳥がらだし、コンソメ、本みりん、食塩	午前牛乳 コーンクッキー牛乳 ピラフおにぎり	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.1 g カルシウム 198 mg
16 金	チキンカレー ハワイ風サラダ 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、若鶏肉もも(皮なし)、ベーコン(淡色辛みそ)、バター	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パイナップル、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(粉)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、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	午前牛乳 ごまスティック牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 533 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.2 g カルシウム 236 mg
17 土	あんかけラーメン さつま芋の甘煮 ヨーグルト	ゆで中華めん、さつまいも、米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、白ごま	もやし、にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)、たけのこ(水煮缶)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし	午前牛乳 マリービスケット牛乳 青菜おにぎり	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 8.8 g カルシウム 304 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 とうがん とうもろこし きゅうり ピーマン なす さくらんぼ デラウェア 夏みかん



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6・20日かみかみライス、8・22日かみかみおやつを提供します。ご家庭でもきのこ類や海藻類、りんごなど噛み応えのある食材を積極的に取り入れていきましょう。