

| 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 556 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 200 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 511 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 10.8 g カルシウム 307 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 623 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 18.4 g カルシウム 213 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 513 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.6 g カルシウム 170 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 塩ぼんせんべい牛乳 じゃこパン | エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 207 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 507 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 244 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 かみかみするめ わかめおにぎり | エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.0 g カルシウム 160 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 507 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 262 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 514 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 282 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 507 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 165 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 塩ぼんせんべい牛乳 人参ジャムのパウンドケーキ | エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.3 g カルシウム 229 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、かぶ、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 530 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.0 g カルシウム 181 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 535 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 178 mg |
| 16 金 | チキンカレー 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、若鶏肉もも(皮なし)、米みそ(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、みかん缶、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 589 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 212 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 504 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.1 g カルシウム 285 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。ご家庭でもきのご類や海藻類、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。