

# 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 15 29 土	チャーシューメン さつま芋の煮物 ヨーグルト	ゆで中華めん、さ つま芋、米、砂 糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、焼き豚、白 ごま	ほうれんそう、ね ぎ、キャベツ、にん じん、ホールコーン 缶、塩こんぶ、にん じく、しょうが	しょうゆ、鳥がら だし、本みりん、 食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 403 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 6.5 g カルシウム 222 mg
03 31 月	ご飯 果物(オレンジ) 鶏肉のねぎ塩レモン焼き おくらとツナの和え物 味噌汁(白菜・庄内麩)	米、砂糖、焼ふ、ご ま油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、ツナ油漬 缶、米みそ(淡色 辛みそ)	どうもろこし、オレ ンジ、はくさい、もや し、オクラ、ねぎ、 にんじん、レモン果 汁	かつお・昆布だし 汁、穀物酢、鳥 がらだし、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ゆでどうもろこし	エネルギー 404 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.9 g カルシウム 132 mg
04 18 火	ご飯 果物(メロン) かわいいのみそ焼き 花野菜のおかか和え すまし汁(ほうれん草・ねぎ)	コッペパン、米、グ ラニュー糖、砂糖	牛乳、かわいい、パ ター、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお 粉	メロン、ブロッコ リー、カリフラワー、 ほうれんそう、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 ハイハイ 牛乳 シュガーパン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 211 mg
05 19 水	コッペパン ヨーグルト チーズとハムのオムレツ 野菜のピクルス 白菜のスープ	コッペパン、米、砂 糖	牛乳、ヨーグルト (加糖)、卵、ハム (卵・乳不使用)、 チーズ	だいこん、はくさ い、たまねぎ、きゅ うり、ほうれんそう、 にんじん、赤ピー マン	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 コンソメ、穀物 酢、しょうゆ、食 塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.1 g カルシウム 329 mg
06 20 木	夏野菜カレー ハワイ風サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、 なたね油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)小間小間、米み そ(淡色辛みそ)、 バター	もも果汁30%飲料、 キャベツ、たまねぎ、 だいこん、なす、パイ ナップル、ズッキー ニ、きゅうり、にん じん、赤ピーマン、りん ご、生わかめ、ト マト	煮干だし汁、穀 物酢、ケチャッ プ、ウスターソー ス、食塩、しょう ゆ、鳥がらだし、 カレー粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ピーチゼリー	エネルギー 469 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 218 mg
07 金	七夕・キラキラそうめん 七夕・鶏ささみとかぼちゃの煮物 七夕・果物(バナナ)	干しそうめん、ホッ トケーキ粉、小麦 粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、パ ター、粉チーズ	バナナ、かぼちゃ、 トマト、オクラ、にん じん、だいこん、 きゅうり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 七夕・キラキラチーズパウンドケーキ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 216 mg
08 22 土	鶏塩うどん ブロッコリーのベーコン炒め ヨーグルト	ゆでうどん、じゃが いも、米、油、ごま 油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、鶏もも肉 (皮付き)、ベーコ ン(卵・乳不使 用)、白ごま	キャベツ、ほうれ んそう、ねぎ、にん じん、にんにく	かつおだし汁、 鳥がらだし、食 塩、みりん、コン ソメ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 274 mg
10 24 月	ご飯 果物(すいか) 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	米、じゃがいも、 油、砂糖	アイスクリーム、豚 肉(肩ロース)小間 小間、米みそ(淡 色辛みそ)	すいか、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩	午前牛乳 ハイハイ 麦茶 バナラアイス	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 151 mg
11 25 火	ご飯 グレープフルーツ さばの塩焼き 切り干し大根の煮付け 味噌汁(小松菜・茄子)	米、小麦粉、油、砂 糖、なたね油	牛乳、さば、米み そ(淡色辛みそ)、 油揚げ、チーズ、 ハム(卵・乳不使 用)	グレープフルーツ、 こまつな、にんじ ん、なす、切り干し だいこん、いんげ ん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、中 濃ソース、みり ん、食塩、カレー 粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 チーズカレー蒸しパン	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.9 g カルシウム 272 mg
12 26 水	冷やしちゃんぽんうどん 麻婆きのこ 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、ご ま油、油、片栗粉、 砂糖	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)小 間小間、豚ひき肉	バナナ、キャベツ、も やし、ねぎ、しいた け、えのきたけ、にん じん、にら、たけのこ(ゆ で)、万能ねぎ、こん ぶ(だし用)、にんに く、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、ケ チャップ、鳥がら だし、みりん、オ イスターソース、 食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 238 mg
13 27 木	パンズパン 果物(パイナップル) 鶏肉のマーマレード焼き 夏野菜のソテー 冬瓜入りコンソスープ	パンズパン、砂糖、 黒みつ、油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、豆乳、生ク リーム、ハム(卵・乳 不使用)、きな粉、 バター	パイナップル、ク リームコーン缶、と うがん、たまねぎ、 ズッキーニ、なす、 赤ピーマン、マー マ	しょうゆ、コンソ メ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 豆乳プリン(黒みつきな粉がけ)	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.2 g カルシウム 196 mg
14 28 金	タコライス スティック野菜 もずくのスープ ヨーグルト	米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉(肩 ロース)小間小間、 豚ひき肉、チーズ、 バター	たまねぎ、だい こん、きゅうり、ト マト、キャベツ、万 能ねぎ、もずく、あ おのり	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、コンソ メ、鳥がらだし	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 じゃがバター	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 303 mg
21 金	塩ラーメン かぶの煮物 果物(バナナ)	ゆで中華めん、 米、ごま油、油、砂 糖	牛乳、豚肉(肩ロー ス)小間小間、しら す干し、白ごま	バナナ、かぶ、に んじん、セロリ、 キャベツ、こまつ な、ねぎ、ホール コーン缶、にんにく	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 鳥がらだし、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 11.6 g カルシウム 224 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 どうもろこし かぼちゃ ズッキーニ ピーマン おくら トマト とうがん なす スイカ メロン  
7日 七夕献立

この時期が旬のおいしい食べ物がたくさん出回り始めてきました。

1年中出回る野菜でも旬になると更に栄養価が高まります。積極的に食事に取り入れ今月も元気に過ごしましょう！

