

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	チャーシューメン さつま芋の煮物 ヨーグルト 土	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、キャ ベツ、ねぎ、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 マリービスケット 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 8.2 g カルシウム 278 mg
03 31	ご飯 果物(オレンジ) 鶏肉のねぎ塩レモン焼き おくらとツナのマヨ和え 味噌汁(白菜・庄内麩)	米、マヨネーズ、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、ねぎ、にんじ ん、オクラ、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 きなこフィンガービス ケット 牛乳 ゆでどうもろこし	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.1 g カルシウム 163 mg
04 18	ご飯 果物(メロン) かれいのみそ焼き 火 花野菜のおかか和え すまし汁(かまぼこ・ねぎ)	コッペパン、米、グ ラニュー糖、砂糖	牛乳、かれい、かま ぼこ、バター、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 塩ほんせんべい 牛乳 シュガーパン	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 11.0 g カルシウム 197 mg
05 19	コッペパン ヨーグルト チーズとハムのオムレツ 水 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 ミレービスケット 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 343 mg
06 20	夏野菜カレー ハワイ風サラダ 木 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	煮干だし汁、食 塩、穀物酢、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 コーンクッキー 牛乳 ピーチゼリー	エネルギー 545 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 204 mg
07 七 金	七夕・キラキラそうめん 七夕・とり天・かぼちゃ焼 七夕・果物(バナナ)	干しそうめん、ホッ トケーキ粉、油、片 栗粉、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 ごまスティック 牛乳 七夕・キラキラチーズパウンドケーキ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 200 mg
08 22	鶏塩うどん ブロッコリーのベーコン炒め 土 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 マリービスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 274 mg
10 24	ご飯 果物(すいか) 豚肉のしょうが焼き 月 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	米、じゃがいも、マ ヨネーズ、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 きなこフィンガービス ケット 麦茶 バニラアイス	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 19.5 g カルシウム 120 mg
11 25	ご飯 グレープフルーツ さばの塩焼き 火 切り干し大根の煮付け 味噌汁(小松菜・茄子)	米、小麦粉、砂糖、 油、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 塩ほんせんべい 牛乳 チーズカレー蒸しパン	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.7 g カルシウム 269 mg
12 26	冷やしちゃんぽんうどん 麻婆きのこ 水 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 ミレービスケット 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 228 mg
13 27	パンズパン 果物(パイナップル) 鶏肉のマーマレード焼き 木 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、黄 ピーマン、マーマレ ード、かんてん、にんに く、しょうが	しょうゆ、コンソ メ、食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 豆乳プリン(黒みつきな粉がけ)	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 24.1 g カルシウム 176 mg
14 28	タコライス スティック野菜 金 もずくのスープ ヨーグルト	米、ポップコーン、 油、なたね油	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	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、 食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ポップコーン(のり塩)	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.1 g カルシウム 309 mg
21 七 金	塩ラーメン さつま揚げとかぶの煮物 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、さつ ま揚げ、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 ごまスティック 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.6 g カルシウム 217 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！

