

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 木 19 月	ご飯 鶏肉のおろしポン酢 おかひじきのおかか和え 味噌汁(ブロッコリー・油揚げ)	果物(パイナップル) 米、砂糖、黒みつ、 片栗粉	牛乳、若鶏肉もも (皮なし)、豆乳、 生クリーム、油揚 げ、米みそ(淡色 辛みそ)、きな粉、 かつお粉	パイナップル、だい こん、キャベツ、ブロッ コリー、にんじん、たま ねぎ、おかひじき、万 能ねぎ、かんでん、ゆ ず果汁	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	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 451 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.4 g カルシウム 193 mg
02 金 20 火	ジャージャー麺 新じゃがのり塩サラダ おくらのカレースープ 果物(バナナ)	ゆで中華めん、 じゃがいも、米、砂 糖、片栗粉、なた ね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 赤みそ、ハム(卵・ 乳不使用)、卵	バナナ、たまねぎ、 もやし、きゅうり、オ クラ、にんじん、ね ぎ、あおのり、きざ みのり、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、穀 物酢、鳥がらだ し、カレー粉、食 塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ちらし寿司風おにぎり	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 171 mg
07 21 水	ご飯 さばの塩焼き ひじきのサラダ 豆乳みそ汁	果物(バナナ) 米、食パン、砂糖、 なたね油、粉糖	牛乳、さば、豆乳、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、無塩バ ター	バナナ、レタス、に んじん、きゅうり、え のきたけ、ホール コーン缶、万能ね ぎ、ひじき	かつお・昆布だし 汁、穀物酢、食 塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 168 mg
08 22 木	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草入りたまご焼き 味噌汁(キャベツ・なめこ)	果物(夏みかん) 米、米粉ホットケ ーキミックス、砂糖、 油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、卵、米みそ (淡色辛みそ)、 チーズ	なつみかん、キャ ベツ、トマトジュ ース、なめこ、ほう れんそう、にんじん	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 米粉のトマトチーズ蒸しパン	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 181 mg
09 23 金	中華丼 春雨サラダ わかめスープ ヨーグルト	米、砂糖、油、片栗 粉、はるさめ、ごま 油	ヨーグルト(加糖)、 牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間、なる と、ハム(卵・乳不 使用)	みかん果汁、もやし、 はくさい、にんじん、こ まつな、ねぎ、きゅう り、たけのこ(ゆで)、 生わかめ、ヤングコー ン、黒きくらげ、にん じん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、穀 物酢、鳥がらだ し、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.3 g カルシウム 252 mg
10 24 土	塩コーンラーメン ブロッコリーのツナあえ ヨーグルト	ゆで中華めん、 米、なたね油、油、 砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、 牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間、ツナ 油漬缶、かつお 粉、かつお節	ブロッコリー、キャ ベツ、にんじん、こ まつな、ホール コーン缶、ねぎ、こ んぶ(だし用)	かつおだし汁、 しょうゆ、鳥がら だし、みりん、穀 物酢、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 茶飯おかかおにぎり	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.9 g カルシウム 257 mg
12 26 月	アスパラとしらすの塩こんぶご飯 豚肉のしぐれ煮 おからとキャベツのサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	果物(オレンジ) 米、焼ふ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間、お から、しらす干し、米 みそ(淡色辛み そ)、ハム(卵・乳不 使用)、バター	オレンジ、たまねぎ、 だいこん、にんじん、し いたけ、きゅうり、キャ ベツ、グリーンアスパ ラガス、万能ねぎ、ホ ールコーン缶、塩こ んぶ	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 お麩のラスク(ココア)	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 177 mg
13 27 火	ご飯 鮭の西京焼き だいこんのきんぴら すまし汁(小松菜・ねぎ)	果物(メロン) 米、小麦粉、砂糖、 油	牛乳、さけ、バ ター、卵、米みそ (淡色辛みそ)	メロン、だいこん、 にんじん、こまつ な、ねぎ	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 人参のパウンドケーキ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 174 mg
14 28 水	カレーうどん 無限ピーマン 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、片 栗粉、油、砂糖、ご ま油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間、ツナ 油漬缶、油揚げ、 米みそ(淡色辛み そ)	バナナ、ピーマン、 にんじん、たまね ぎ、ほうれんそう、 ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、カレー粉、鳥 がらだし	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 415 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 159 mg
15 木 30 金	ご飯 肉じゃが スティック野菜 味噌汁(白菜・しいたけ)	グレープフルーツ 米、ゆで中華め ん、じゃがいも、し らたき、砂糖、なた ね油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間、米 みそ(淡色辛み そ)	グレープフルーツ、 にんじん、きゅうり、 はくさい、たまね ぎ、しいたけ、さや えんどう、ホ ールコーン缶、ねぎ、生	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、鳥がらだし	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 しょうゆラーメン	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 10.5 g カルシウム 166 mg
16 30 金	あじのかば焼き丼 夏みかんのドレッシングサラダ 味噌汁(ほうれん草・高野豆腐) ヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、 油、オリーブ油	ヨーグルト(加糖)、 牛乳、あじ、高野豆 腐、米みそ(淡色 辛みそ)	はくさい、ほうれん そう、バナナ、グ レープフルーツ、も も缶、みかん缶、に んじん、きゅうり、な つみかん	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 フルーツポンチ	エネルギー 407 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 8.7 g カルシウム 265 mg
17 土	チキンカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・ねぎ)	米、じゃがいも、小 麦粉、なたね油、 砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、米みそ(淡 色辛みそ)、バ ター、ハム(卵・乳 不使用)	にんじん、だい こん、たまねぎ、み かん缶、キャベツ、 きゅうり、万能ね ぎ、りんごジャム、ト マトピューレ、にん	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、穀 物酢、ウスターソ ース、食塩、パセリ粉、 しょうゆ、鳥がらだ し、カレー粉、コン ソメ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ケチャップライスおにぎり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 189 mg
29 木	ご飯 肉じゃが スティック野菜 味噌汁(白菜・しいたけ)	グレープフルーツ 米、じゃがいも、ス パゲティ、しらた き、なたね油、砂 糖、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間、米 みそ(淡色辛み そ)、ウインナー、粉 チーズ、バター	グレープフルーツ、 にんじん、きゅうり、 はくさい、たまね ぎ、しいたけ、ピー マン、さやえん どう、マッシュルー	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 しょうゆ、み りん、コンソメ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ワタナベさんの ナポリタン 	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.7 g カルシウム 165 mg
31 土	豆乳ちゃんぽんうどん じゃがベーコン ヨーグルト	ゆで中華めん、 じゃがいも、米、ご ま油、油	ヨーグルト(加糖)、 牛乳、豆乳、豚肉 (肩ロース)小間小 間、ベーコン(卵・ 乳不使用)、若鶏 肉もも(皮なし)	キャベツ、たまね ぎ、にんじん、ね ぎ、にら、たけのこ (ゆで)、黒きくらげ	しょうゆ、ケチャッ プ、鳥がらだし、 パセリ粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ケチャップライスおにぎり	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 250 mg

※都合により変更する場合がございます。ご了承ください。

29日絵本給食(ワタナベさん)

寒暖差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになってきました。
 幼児組さんでは屋上の畑活動がスタートしました！早くも、子どもたちは夏野菜の実りを心待ちにしています。
 育つ過程をたのしみながら夏ごろ収穫を行い、給食で提供予定です。

