

# 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 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 ばりばりパンキン 牛乳 豆乳プリン(黒みつきな粉がけ)	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.6 g カルシウム 227 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、かにかまぼこ	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、きざみりのり、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 ソフトな小魚せん 牛乳 ちらし寿司風おにぎり	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.7 g カルシウム 207 mg
07 21 水	ご飯 さばの塩焼き ひじきとれんこんのサラダ 豆乳みそ汁	果物(りんご) 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	りんご、れんこん、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 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.0 g カルシウム 186 mg
08 22 木	ご飯 チキンチキンごぼう 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、片栗粉、油、砂糖	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、ごぼう、トマトジュース、なめこ、ほうれん草、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ばりばりパンキン 牛乳 米粉のトマトチーズ蒸しパン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.9 g カルシウム 220 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	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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、にんにく	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 ソフトな小魚せん 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 288 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	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 茶飯おかかおにぎり	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 294 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、エッグケアマヨネーズ	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(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 こめせんべい 牛乳 お麩のラスク(ココア)	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.2 g カルシウム 211 mg
13 27 火	ご飯 鮭の西京焼き 新ごぼうのきんぴら 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、ごぼう、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 ソースせん 牛乳 人参のパウンドケーキ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 212 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、砂糖、油、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、ほうれん草、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 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.1 g カルシウム 190 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)、なると	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 ばりばりパンキン 牛乳 しょうゆラーメン	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.6 g カルシウム 200 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、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、あじ、高野豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、ほうれん草、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 ソフトな小魚せん 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.1 g カルシウム 302 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、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、穀物酢、ウスターソース、パセリ粉、しょうゆ、鳥がらだし、カ	午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 ケチャップライスおにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 222 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、マッシュルーム、にんにく	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 ばりばりパンキン 牛乳 ワタナベさんのナポリタン 	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.8 g カルシウム 198 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	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 ケチャップライスおにぎり	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 285 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。

※つくし組は7、21日のりんごがバナナに変更となります。

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。

