

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 22 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き さつま芋のポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・茄子)	果物(オレンジ)	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、きゅうり、ほうれんそう、しょうが	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 ほうれん草のパウンドケーキ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 166 mg
02 火	キャロットパン 鮭のオニオンソースかけ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	果物(バナナ)	キャロットパン、さつまいも、黒みつ、なたね油、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、ハム(卵・乳不使用)、きな粉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ホールコーン缶、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、パセリ粉、コンソメ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 黒みつきなこポテト	エネルギー 419 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 176 mg
03 17 水	しょうゆラーメン 豚バラ冬瓜 果物(バナナ)		ゆで中華めん、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚肉もも(皮なし)、かつお節	バナナ、とうがん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、まいたけ、しいたけ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	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 鶏肉ときのこの炊き込みおにぎり	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.5 g カルシウム 161 mg
04 18 木	ご飯 肉じゃが トマト 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	グレープフルーツ	米、じゃがいも、春巻きの皮、しらたき、油、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、クリームチーズ	トマト、グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、りんごジャム、さやえんどう	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 りんごチーズの焼き春巻き	エネルギー 420 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 155 mg
05 19 金	まぜまぜオムライス きゅうりとツナの塩こんぶ和え レタススープ ヨーグルト		米、米粉ホットケーキミックス、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、卵、若鶏肉もも(皮なし)、ツナ油漬缶、ハム(卵・乳不使用)、バター、すりごま	レタス、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ごま蒸しパン	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 262 mg
06 20 土	カレーうどん 大根と鶏肉煮 ヨーグルト		ゆでうどん、米、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、若鶏肉もも(皮なし)、油揚げ	だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 247 mg
08 29 月	ご飯 たらの西京焼き 卵の花の炒り煮 すまし汁(庄内麩・ねぎ)	果物(バナナ)	米、小麦粉、砂糖、油、焼ふ、粉糖	牛乳、たら、おから、卵、油揚げ、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、クリームチーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.2 g カルシウム 193 mg
09 30 火	ご飯 鶏肉のきのこあんかけ ひじきのサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	果物(パイナップル)	米、コッペパン、グラニュー糖、片栗粉、なたね油、油、砂糖	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、こまつな、ホールコーン缶、にんじん、きゅうり、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ、なめこ、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 コッペトースト(シュガー)	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 192 mg
10 24 水	ミートソースパスタ 白菜とコーンのサラダ 豆乳みそスープ 果物(バナナ)		スパゲティ、米、米粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、ハム(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、かつお節	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、とうがん、カットマト缶詰、万能ねぎ、ホールコーン缶、にんにく、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、しょうゆ、みりん、コンソメ、パセリ粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.2 g カルシウム 188 mg
11 25 木	ご飯 さばの塩焼き 花野菜のおかか和え とん汁	果物(オレンジ)	米、さといも、砂糖、コーンスターチ、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、さば、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)小間小間、油揚げ、かつお粉	オレンジ、ブロッコリー、カリフラワー、もも缶(黄桃)、だいこん、ねぎ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 桃ソースのヨーグルト	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.5 g カルシウム 196 mg
12 26 金	チキンカレー ハワイ風サラダ 味噌汁(大根・わかめ)		米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、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	みかん天然果汁、たまねぎ、にんじん、パイナップル、だいこん、キャベツ、きゅうり、生わかめ、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、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	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 446 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 13.5 g カルシウム 185 mg
13 27 土	ちゃんぽん麺 かぼちゃの煮物 ヨーグルト		ゆで中華めん、米、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、鶏ひき肉	かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、たけのこ(ゆで)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、オイスターソース	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 そぼろゆかりおにぎり	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 245 mg
16 火	キャロットパン 鮭のオニオンソースかけ ブロッコリーサラダ とまとすーぷ	果物(バナナ)	キャロットパン、さつまいも、じゃがいも、黒みつ、なたね油、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、きな粉	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶、トマト、にんじん	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 黒みつきなこポテト	エネルギー 430 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 208 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。  
※黄色ラインの()内は鶏卵、メロンアレルギー児の献立です。  
16日絵本給食「スープになりました」からとまとすーぷを提供します。



冷たい食べ物が多かったり、たのしいイベントごとでたくさん遊んだ夏の終わりは体や胃腸が疲れています。  
「茹でる、煮る、蒸す」といった加熱調理は胃腸に負担をかけにくいので、胃腸を整えるのにおすすめの調理法です。  
「キャベツ、白菜、かぶ、白身魚、鮭、ささみ、豆腐」など消化に良い食材と合わせて、まだまだ続く暑さを乗り越えましょう。