

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 29 (月)	ごはん いり豆腐 じゃが芋青のり風味 味噌汁 すいか	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／三温糖／じゃがいも／薄力粉／ながいも	絞豆腐／豚小間肉／青のり／牛乳／豚ひき肉	玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／いんげん／冬瓜／エリンギ／長葱／すいか／キャベツ	牛乳 お好み焼き	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 1.8 g
2 16 (火)	ごはん 冷しゃぶごまだれ かりかりサラダ 味噌汁 オレンジ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／ごま油／白ごま(すり)／ぎょうざの皮／菜の花&紅花油／オリーブ油／ウエハース	豚小間肉／煮干しだし／絹ごし豆腐／アイスクリーム	キャベツ／きゅうり／にんじん／小松菜／えのきたけ／パレンシアオレンジ	ほうじ茶 アイスクリーム ウエハース	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 1.2 g
3 17 (水)	ごはん 魚の南蛮漬け おくらともやし和え 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／薄力粉／菜の花&紅花油／三温糖	かじき／かつお加工品(削り節)／煮干しだし／牛乳／豚ひき肉	玉葱／にんじん／ピーマン／オクラ／キャベツ／バナナ／生しいたけ(菌床栽培、生)／長葱	牛乳 餃子ドック	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 2.0 g
4 18 (木)	スタミナうどん ポテトサラダ チーズ すいか	干しうどん(乾)／三温糖／ホールコーン缶／白ごま(いり)／じゃがいも／精白米	かつお加工品(削り節)／豚小間肉／生わかめ／チーズ／ちりめんじゃこ／花かつお	長葱／きゅうり／にんじん／すいか	ほうじ茶 じゃこおにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 2.6 g
5 19 (金)	夏野菜カレー 海藻サラダ トマト スープ グレープフルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／じゃがいも／ごま油／三温糖／そうめん(乾)	豚小間肉／わかめ／絹ごし豆腐／かつお加工品(削り節)	にんにく／玉葱／にんじん／日本かぼちゃ／なす／きゅうり／キャベツ／トマト／もやし／小松菜／グレープフルーツ／オクラ	5日ほうじ茶 天の川そうめん 19日ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 3.0 g
6 20 (土)	ごはん つくね焼き たたききゅうり 味噌汁 オレンジ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／三温糖／かたくり粉／菓子パン	鶏ひき肉／花かつお／煮干しだし／油揚げ／牛乳	玉葱／きゅうり／大根／なめこ／パレンシアオレンジ	牛乳 カニパン ゼリー	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 22.9 g 食塩相当 2.0 g
8 22 (月)	ごはん 鶏肉のパーベキューソース 洋風切干大根 味噌汁 すいか	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／菜の花&紅花油／パイシート	鶏もも肉／ベーコン／煮干しだし／油揚げ／わかめ／牛乳	りんご／長葱／しょうが／にんにく／レモン／切干し大根／キャベツ／玉葱／冬瓜／すいか	牛乳 シュガーパイ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 21.7 g 食塩相当 1.9 g
9 23 (火)	和風スパゲティ さつまいものりんご煮 トマト スープ グレープフルーツ	スパゲティ／菜の花&紅花油／三温糖／さつまいも／薄力粉	豚小間肉／焼きのり／木綿豆腐／牛乳／おから(新製法)／豆乳	長葱／玉葱／にんじん／たけのこ／しめじ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ピーマン／りんご／トマト／エリンギ／水菜／グレープ	牛乳 おからドーナツ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.9 g
10 31 (水)	ブルーベリーサンド コーンフレークチキン 水菜のツナサラダ スープ バナナ	食パン／ソフトタイプマーガリン／コーンフレーク／パン粉／菜の花&紅花油／三温糖／さつまいも	鶏もも肉／ツナ缶／牛乳／スキムミルク	ブルーベリー(ジャム)／もやし／水菜／にんじん／チンゲンサイ／えのきたけ／バナナ	牛乳 スイートポテト	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 1.8 g
11 25 (木)	冷やし中華ごまだれ かぼちゃサラダ チーズ スープ すいか	中華めん(生)／ごま油／三温糖／白ごま(すり)／とうもろこし	鶏ムネ肉／チーズ／木綿豆腐／牛乳	にんじん／もやし／きゅうり／日本かぼちゃ／オクラ／長葱／すいか	牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー 516 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 3.3 g
12 26 (金)	ごはん 鮭の味噌照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 オレンジ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／菜の花&紅花油／かたくり粉／食パン	鮭／鶏ひき肉／煮干しだし／油揚げ／牛乳／チーズ	しょうが／冬瓜／なす／万能葱／パレンシアオレンジ	牛乳 チーズトースト	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 2.0 g
13 27 (土)	冷やし五目うどん ちくわの磯辺揚げ トマト バナナ	干しうどん(乾)／薄力粉／菜の花&紅花油／菓子パン	鶏もも肉／油揚げ／ちくわ／青のり／牛乳	にんじん／大根／ほんしめじ／長葱／ほうれんそう／トマト／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 2.5 g
30 (火)	ごはん マーボーチーズ パンサンデー スープ オレンジ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／三温糖／かたくり粉／ごま油／はるさめ／マカロニ／おかし	豚ひき肉／絹ごし豆腐／牛乳／きな粉	にんにく／にんじん／長葱／なす／生しいたけ(菌床栽培、生)／きゅうり／もやし／小松菜／パレンシアオレンジ	牛乳 マカロニきな粉 お菓子	エネルギー 573 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 1.5 g
24 (水) 誕生会	チャーハン ナムル ゆでとうもろこし 春雨ワンタンスープ すいか	精白米／菜の花&紅花油／ごま油／ごま(いり)／とうもろこし(玄穀)／はるさめ／わんたんの皮／三温糖／バター／ハードビス	焼き豚／牛乳／ヨーグルト／クリーム(乳脂肪)	長葱／グリーンピース(冷凍)／もやし／ほうれんそう／玉葱／きくらげ／にんじん／チンゲンサイ／すいか／レモン	牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 2.3 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。
*食物アレルギーの対応もしています。