

# 献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	
03 (月)	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャベツ、水菜 かかん缶、白桃缶 黄桃缶 コーン にんにく	カレーパウダー ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーグ 牛乳 ツナパン	エネルギー 634 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 253 mg
04 (火)	ご飯 鮭の焼き浸し ほうれん草と白菜の信田和え 野菜のみそ汁	米 白玉粉 なたね油 ■小麦粉 ながいも 三温糖	▲牛乳 鮭 たこ ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参、白菜 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ 青のり	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ソース みりん 食塩	おせんべい 牛乳 揚げたこやき	エネルギー 512 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 213 mg
05 (水)	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆豆乳 みそ かつおぶし	人参、白菜 玉ねぎ 水菜、ねぎ 切干大根 塩昆布 にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーグ 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 9.4 g カルシウム 238 mg
06 (木)	ご飯 豚肉のコーンフレーク焼 みずなのサラダ コーンと豆腐のスープ	米 ■小麦粉 コーンフレーク 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 豆腐 ツナ ◆すりごま	キャベツ クリームコーン 人参 玉ねぎ、水菜 しょうが にんにく	淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ブイヨン ワイン、食塩 パセリ こしょう	ミレービスケット 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 239 mg
07 (金)	とうもろこしごはん・セタゼリー 星型ハンバーグ きゅうりのツナサラダ 春雨の中華スープ	米、■マカロニ はるさめ、三温糖 片栗粉、ひまわり油 	▲牛乳 星型ハンバーグ ベーコン ツナ	人参、キャベツ きゅうり もやし、玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし 水菜、ピーマン	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、中華味 ソース 食塩、こしょう	ヨーグ 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 22.5 g カルシウム 266 mg
10 (月)	牛肉の混ぜ寿司 キャベツと小松菜のごま和え わかめのすまし汁	米 ▲蒸しパン ミックス 三温糖 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 ◆チーズ、▲バター かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 ごぼう 小松菜 えのきたけ 三度豆、ねぎ こんぶ、わかめ	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーグ 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 290 mg
11 (火)	ご飯 白身魚の梅みそ焼き 華風和え 切干大根のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ◆ごま油 なたね油	▲牛乳、鯛 ◆豆乳、牛肉 みそ ◆油揚げ かつおぶし	もやし、人参 きゅうり、玉ねぎ 切干大根 ねぎ、しょうが わかめ、にんにく	濃口しょうゆ みりん、酢 食塩 カレー粉 こしょう	動物ビスケット 牛乳 カレーパン	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 15.1 g カルシウム 247 mg
12 (水)	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとみずなの磯香和え 豆腐とあげのみそ汁	米 ■マカロニ 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳、鶏肉 ◆豆腐 ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 ねぎ、わかめ のり、しょうが にんにく	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーグ 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 222 mg
13 (木)	ご飯 さばのみそ煮 なすの和え物 たぬき汁	米 ■◆食パン 片栗粉 三温糖	▲牛乳 ◆油揚げ かつおぶし ちりめんじゃこ かつおぶし	なす 人参 大根 水菜 ねぎ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩	ミレービスケット 牛乳 じゃこトースト(ねぎ)	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.1 g カルシウム 226 mg
14 (金)	ハヤシライス ビーフンサラダ すいか 	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ■押麦 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ハム ◆すりごま	すいか 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 三度豆、レーズン	▲■ハヤシルウ 酢、ケチャップ ワイン、ソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーグ 牛乳 蒸しパン・ぶどう	エネルギー 619 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 208 mg

園庭で野菜を栽培しています。年長さんが年中さんの時に植えた玉ねぎの収穫をした後、

夏野菜を植えています。お当番さんが水やりや収穫をしてくれます。

採れた野菜は、給食に利用しています。

7月14日金曜日スイカを提供します。かぶりつき方、種の処理のしかた等  
食べ方が分からず戸惑ってる様子が見受けられます。

アレルギー反応を示す場合もありますので、お家で試してみてください。



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	
18 (火)	ご飯 鶏肉のBBQソース キャバツとみずなの磯香和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆厚揚げ みそ かつおぶし	キャバツ、人参 玉ねぎ、水菜 いちごジャム ねぎ、りんご しょうが、のり レモン汁、にんにく	濃口しょうゆ ワイン みりん	動物ビスケット 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 10.7 g カルシウム 261 mg
19 (水)	豆腐のふわふわどんぶり 春雨の中華スープ ももゼリー	米 三温糖 わらび餅粉 はるさめ 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 ◆豆腐、◆豆乳 ベーコン ◆きなこ ◆油揚げ	玉ねぎ、人参 もやし ほうれん草 ねぎ しいたけ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 豆乳わらびもち	エネルギー 560 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.1 g カルシウム 220 mg
20 (木)	ご飯 揚魚のレモン風味 キャバツと小松菜の土佐和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 なたね油 ひまわり油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐、◆豆乳 ◆卵 みそかつおぶし	キャバツ 人参 玉ねぎ 小松菜、ねぎ レーズン レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	おせんべい 牛乳 マーラカオ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.3 g カルシウム 243 mg
21 (金)	パン 鶏肉のクリームシチュー みずなのサラダ プチゼリー	■パン 米 さつまいも 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャバツ 人参 水菜 マッシュルーム がなしめじ	淡口しょうゆ 酢 ブイオン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 218 mg
24 (月)	ご飯 キャバツメンチカツ わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 白玉粉 ひまわり油 三温糖 片栗粉	▲牛乳 キャバツメンチカツ ◆チーズ ツナ ベーコン ◆すりごま	キャバツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン わかめ	淡口しょうゆ 酢 ブイオン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 481 mg
25 (火)	ご飯 白身魚の西京焼き あらめの煮物 じゃがいものみそ汁	米 ■麺 卵・乳なし じゃが芋 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわか、豚肉 さつまいも ◆油揚げ みそ かつおぶし	人参 玉ねぎ キャバツ 三度豆 ねぎ、あらめ 青のり	ソース みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、こしょう	ミレービスケット 牛乳 焼きそば	エネルギー 548 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 214 mg
26 (水)	中華丼 コーンと豆腐のスープ ぶどうゼリー	米 ■小麦粉 ひまわり油 三温糖 片栗粉	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳、◆豆腐 ◆きなこ なると 卵・乳なし	玉ねぎ キャバツ、人参 クリームコーン チンゲンサイ しいたけ	淡口しょうゆ ブイオン 濃口しょうゆ 食塩、中華味 オイスターソース こしょう	ヨーク 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.3 g カルシウム 204 mg
27 (木)	ご飯 鮭の塩焼き キャバツとほうれん草のごま和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 塩鮭 ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆すりごま	キャバツ 玉ねぎ 人参 みかんジュース ほうれん草 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	動物ビスケット 牛乳 みかん蒸しぱん	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 252 mg
28 (金)	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャバツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ ブイオン、ソース ワイン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、食塩 パセリ、こしょう	ヨーク 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 210 mg
31 (月)	ご飯 鶏肉の味噌かけ キャバツとみずなのごま和え 玉麩のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■玉麩 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャバツ 人参 玉ねぎ 水菜、ねぎ わかめ しょうが	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 11.6 g カルシウム 241 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 7月12日(水)の鶏の唐揚げは、6月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

