

日 ノ 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			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	糖質	たんぱく質	脂質	カルシウム	
01 水	ご飯 豚肉のコーンフレーク焼 キャベツのごま和え オニオンスープ	こめ コーンフレーク さんおんとう わらびもち かたくりこ	▲ぎゅうにゅう ぶたひれにく ◆とうにゅう きなこ ベーコン	キャベツ、パセリ たまねぎ、みずな にんじん、しょうが	しょうゆ こしょう しろわいん ブイオン	ヨーグ 牛乳 ◎豆乳わらびもち	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 214 mg	16 きのごはん 鯖の焼き浸し きゅうりの塩こんぶ和え じゃがいものみそ汁	こめ じゃがいも ■いたふ さんおんとう なたねあぶ	▲ぎゅうにゅう きゅうり、こんぶ きやべつ、ねぎ にんじん たまねぎ	しょうゆ さけ みりん しお	ヨーグ 牛乳 板麩のかりんとう	エネルギー 512 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 214 mg				
02 木	ご飯 洋風きんぴら煮 きのこのみそ汁 ぶどうゼリー	こめ、じゃがいも ■こむぎこ マロニー さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう ぎゅうみんち とうふ、ひらてん ●たまご、み	にんじん、ごぼう コーンクリーム さんどまめ えりんぎ、ね	だしじる しょうゆ みりん、さけ しお、こしょう	米粉のおやつ 牛乳 コーンマフィン	エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 219 mg	17 パン ミートスパゲティ コールスロースープ フルーツゼリー	■ロールパン ■スパゲティ こめ ひまわりあ	▲ぎゅうにゅう ぎゅうみんち ベーコン あぶらあ	たまねぎ にんじん、トマト キャベツ、パセリ ももかんづ	ケチャップ、しお しょうゆ、ワイン ウスターソース	ヨーグ 牛乳 切り干しごはん	エネルギー 670 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 206 mg			
03 金	ご飯 鶏肉のみそ漬け焼き きゅうりの和え物 生麩のすまし汁	こめ ▲■しょくばん ■なまふ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とりももにく とうふ、みそ ちりめんじゃこ	きゅうり、トマト キャベツ、みつば にんじん、えのきたけ、	しょうゆ みりん さけ、しお	ヨーグ 牛乳 じゃことまとトースト	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 193 g	20 ご飯 プチゼリー かき揚げ きゅうりのゆかりあえ そうめん汁	こめ、こめこ ■そうめん ■こむぎこ、かたくりこ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし	にんじん きゅうり きやべつ、みつば たまねぎ、ねぎ	しょうゆ しお す しょうゆ	ヨーグ 牛乳 ココア米粉蒸しぱん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.4 g カルシウム 207 mg			
06 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き シルバーサラダ じゃが芋のスープ	こめ、じゃがいも ■こむぎこ ひまわりあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とりももにく とうにゅう ロースハム きなこ	キャベツ、パセリ たまねぎ きゅうり にんじん マーマレード	しょうゆ す、しお ブイオン こしょう	ヨーグ 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.1 g カルシウム 181 mg	21 ご飯 カレーシチュー わかめサラダ(和) オレンジポンチ	こめ、じゃがいも ■マカロニ さんおんとう ふんとう	▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく きなこ、ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり、わかめ みかんかんづめ	カレー レーク ケチャップ しょうゆ、す	ヨーグ 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 201 mg			
07 火	ご飯 牛乳アイス(幼児) 白身魚の西京焼き ヨーグルト(乳児) ピーマンの炒め煮 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	じゃがいも こめ マロニー さんおんとう ひまわりあぶら	▲ぎゅうにゅう ▲牛乳アイス さわら、あつあげ みそ、かつお	にんじん たまねぎ パブリカ ピーマン あおネギ	しょうゆ さけ、みりん しお、パセリ こしょう	キャンディチーズ 牛乳 こふきいも	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 17.8 g カルシウム 311 mg	22 ご飯 鶏肉のBBQソース きゅうりの和え物 とうふのみそ汁	こめ、じゃがいも かたくりこ ひまわりあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とりもも にく とうふ、みそ	にんじん、ねぎ きやべつ、りんご きゅうり、レモン	しょうゆ さけ ワイン みりん しお、こしょう	キャンディチーズ 牛乳 じゃが芋もち(しそ)	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 10.4 g カルシウム 201 mg			
08 水	とろもろしごはん 七夕ゼリー 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	こめ、■こむぎこ さんおんとう なたねあぶら はるさめ ひまわりあぶ	▲ぎゅうにゅう う ●たまご ベーコン ツナ	にんじん、みずな キャベツ きゅうり、もやし ほうれんそう	ケチャップ しょうゆ、さけ す、ちゅうかのもと ウスター	ヨーグ 牛乳 マーラカオ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 20.0 g カルシウム 290 mg	27 ご飯 タンドリーチキン なすとキャベツの和え物 切干大根のみそ汁	こめ ■こむぎこ さんおんとう	とりもも にく あぶらあげ、みそ かつおぶし	キャベツ、なす にんじん、みずな コーン クリーム	しょうゆ ケチャップ ワイン、カレー こしお、こ	ヨーグ 牛乳 野菜ジュース100 ◎コーンクッキー	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 9.9 g カルシウム 121 mg			
09 木	ハヤシライス 水菜のサラダ すいか	こめ、じゃがいも ■こむぎこ くろさとう ■おしむぎ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう う ぎゅうにく ツナ	すいか、たまねぎ きやべつ、にんじん みずな、パセリ	■ハヤシ レーク ケチャップ、す しょうゆ、ワイン	ヨーグ 牛乳 ◎黒糖蒸しパン	エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 250 mg	28 ご飯 プチゼリー 鯖の塩焼き キャベツとみずなの磯香和え 夏野菜のみそ汁	こめ ▲■むしば んMIX さんおんとう	▲ぎゅうにゅう にゅう しおさけ、チーズ あぶらあげ、みそ	きやべつ、みずな にんじん、ねぎ かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ	ヨーグ 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 17.7 g カルシウム 294 g			
10 金	鮭ときゅうりの混ぜ寿司 千草和え きのこ汁	こめ、さつまいも さんおんとう なたねあぶら かたくりこ みずあめ	▲ぎゅうにゅう う とうふ、さけ あぶらあげ かつおぶし ◆いりごま	にんじん、ねぎ きやべつ、こんぶ きゅうり、みずな	す、しょうゆ しお、さけ みりん	米粉のおやつ 牛乳 大学いも	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.9 g カルシウム 248 mg	29 ご飯 野菜チャプチェ風 中華スープ りんごゼリー	こめ わらびもち こ はるさめ ひまわりあぶら	▲ぎゅうにゅう にゅう ぶたにく、きなこ ベーコン	きやべつ、たまねぎ にんじん、もやし ピーマン、ねぎ	しょうゆ さけ ちゅうかのもと しお こしょう	キャンディチーズ 牛乳 わらびもち	エネルギー 573 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.0 g カルシウム 197 mg			
13 月	牛肉の混ぜ寿司 磯香和え わかめのすまし汁	こめ さんおんとう かたくりこ	▲ぎゅうにゅう う ぎゅうにく もめんとうふ かつおぶし	キャベツ、ごぼう にんじん、こんぶ ◆えだまめ、きゅうり、ね	す、しょうゆ みりん、さけ しお	ヨーグ 牛乳 塩ゆで枝豆(幼児) 米粉のおやつ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 209 mg	30 ご飯 揚魚のレモン風味 華風和え きのこのみそ汁	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう にゅう さけ とうふ、みそ かつおぶ	ふともやし、レモン ◆えだまめ きゅうり、にんじん、えりんぎ	しょうゆ す さけ しお	そふとせん 牛乳 塩ゆで枝豆(幼児) 米粉のおやつ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.1 g カルシウム 194 mg			

14	ご飯 （焼きビーフン 火 冬瓜のスープ ） ◎抹茶豆乳プリン	こめ ■こむぎこ ビーフン さんおんとう かたくりこ ひまわりあぶ	▲ぎゅうにゅう う ◆とうにゅう ぶたにく、バ ター とりみんち	とうがん、ね ぎ たまねぎ、ご ぼう きやべつ、 にんじん	しょうゆ、 さけ ちゅうかの もと オイスター ソース	ヨーグ 牛乳 ごぼうのカップケーキ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 244 mg	31 （パン ポークビーンズ 金 きゅうりのサラダ ） オレンジゼリー	■ロールバ ン じゃがいも、 こめ ■まかに ひまわりあ	▲ぎゅう にゅう ぶたにく ◆だいず みずに あぶらあ	たまねぎ、 パセリ にんじん、 ひじき キャベツ、 きゅうり	ケチャッ プ しょうゆ、 さけ す、パイ ヨン	ヨーグ 牛乳 ひみつご飯	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 225 mg
15	ご飯 （鶏肉のアンダレス 水 信田あえ ） 夏野菜のみそ汁	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう う とりももにく あぶらあげ みそ かつおぶし	とうもろこし きやべつ、 たまねぎ かぼちゃ、な す こまつな、ね	けちやつぶ しょうゆ ウスター ソース あかワイン、 さけ	そふとせん 牛乳 焼きとうもろこし	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 221 mg	献立の平均栄養価		二歳以上児(1日の45% 提供)	エネルギー 571Kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.9g カルシウム 229mg 鉄分 2mg	二歳未満児(1日の50% 提供)	エネルギー 496Kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.8g カルシウム 240mg 鉄分 3mg	

※ 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13日(月)のわかめのすまし汁は、6月に超ラッキー人参が当たった子からのリクエストメニューです。