

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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					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 火 曜	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ なたね油 片栗粉	▲牛乳 鮭 ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン パセリ	淡口しょうゆ 酢 ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	キャンディチーズ 牛乳 抹茶蒸しぱん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.3 g カルシウム 425 mg	16 火 曜	冷や麦 かき揚げ 野菜ゼリー	■ひやむぎ 米 ■小麦粉 ■なたね油 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ちくわ 卵・乳なし かつおぶし ◆油揚げ	人参、きゅうり キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ しいたけ ひじき	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	ヨーグ 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 640 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 199 mg
02 水 曜	ご飯 トンカツ ビーフンサラダ じゃが芋のスープ	米、ビーフン じゃが芋、ひまわり油 ■小麦粉、なたね油 ■パン粉 三温糖 コーンスターチ	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳 ◆ヨーグルト ●卵 ▲クリームチーズ ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、ワイン ソース、ブイヨン 食塩、こしょう パセリ	ヨーグ 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 208 mg	17 水 曜	ご飯 すき焼き風煮 たぬき汁 プチゼリー	米 ◆豆乳食パン 三温糖 マロニー ■麩 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 豆腐、◆油揚げ ◆高野豆腐 ちりめんじゃこ かつおぶし	玉ねぎ、白菜 大根、人参 ねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	米粉のおやつ 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 20.9 g カルシウム 244 mg
03 木 曜	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 じゃが芋 ■スパゲティ 片栗粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ パセリ にんにく しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ワイン、パセリ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう	動物ビスケット 牛乳 じゃが芋もち(しそ)	エネルギー 593 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 196 g	18 木 曜	ご飯 鮭のコーンソースがけ 甘酢和え ミネストローネスープ	米 三温糖 わらびもち粉 ■押麦 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 ◆きなこ ベーコン ちりめんじゃこ	玉ねぎ キャベツ 人参 クリームコーン きゅうり トマト缶 セロリー、わかめ	淡口しょうゆ 酢 ワイン ブイヨン 食塩 パセリ こしょう	ヨーグ 牛乳 豆乳わらびもち	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 11.3 g カルシウム 202 mg
04 金 曜	ご飯 筑前煮 とうふのみそ汁 オレンジゼリー	米 さといも ■マカロニ 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし	人参 玉ねぎ、ねぎ 大根、れんこん ごぼう 三度豆 しいたけ わかめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん	ヨーグ 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 10.7 g カルシウム 211 mg	21 金 曜	ご飯 肉団子(ケチャップ味) 鮭のクリーム煮 コールスローサラダ	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 肉団子 卵・乳なし ◆豆乳 鮭 ハム	玉ねぎ キャベツ 人参 ぶなしめじ 水菜 マッシュルーム	淡口しょうゆ 酢 ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーグ 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 290 mg
07 月 曜	ご飯 鶏の塩麴焼き きゅうりの変わりあえ さつまいものみそ汁	米 ■◆豆乳食パン さつまいも 三温糖 ◆ごま油	▲牛乳 鶏肉 ベーコン ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 水菜 ピーマン ねぎ、しょうが	ケチャップ 塩こうじ 酢 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩	ヨーグ 牛乳 ピザトースト	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 210 mg	22 月 曜	ご飯 鮭の塩焼き きゅうりの和え物 もやしのみそ汁	米 米粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 塩鮭 ◆豆乳 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ もやし きゅうり かぼちゃ 人参 ねぎ わかめ	濃口しょうゆ 酢	おせんべい 牛乳 かぼちゃの米粉マフィン	エネルギー 523 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 212 mg
08 火 曜	ご飯 野菜ゼリー 鮭の西京焼き キャベツともやしの土佐和え 玉麩のみそ汁	米 米粉 三温糖 ■玉麩 ひまわり油	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 水菜 ねぎ わかめ	濃口しょうゆ 塩こうじ みりん 酢 食塩	キャンディチーズ 牛乳 ほうじ茶米粉蒸しぱん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 8.7 g カルシウム 229 mg	23 火 曜	豆腐のふわふわどんぶり 揚げ餃子 豚汁	米 白玉粉 なたね油 上新粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ◆豆腐 ■餃子 卵・乳なし こしあん 豚肉 ◆油揚げ、みそ かつおぶし	玉ねぎ 大根 人参 ねぎ しいたけ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	ヨーグ 牛乳 梅が枝餅	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 218 mg
09 水 曜	ご飯 鶏肉のBBQソース 千草和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 米粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし	玉ねぎ 人参、白菜 キャベツ、水菜 ねぎ、りんご レモン汁 しょうが にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん ワイン	ヨーグ 牛乳 米粉ドーナツ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 12.7 g カルシウム 239 mg	24 水 曜	ご飯 焼き鳥のおろしぱん酢かけ キャベツとみずなの磯香和え かぼちゃみそ汁	米 ■麵 卵・乳なし 三温糖 なたね油	▲牛乳 鶏肉 豚肉 みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ、ねぎ かぼちゃ 人参、大根 水菜、ピーマン しょうが 青のり	濃口しょうゆ ソース 酢 みりん 食塩 こしょう	動物ビスケット 牛乳 焼きそば	エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 235 g
10 木 曜	中華丼 コーンと豆腐のスープ フルーツポンチ	米 ◆カクテルゼリー 片栗粉 三温糖 ひまわり油	◆豆乳 豚肉 ◆豆腐 なると	玉ねぎ キャベツ、人参 クリームコーン みかん 白桃、黄桃 しいたけ チンゲン菜	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ブイヨン、中華味 食塩、こしょう オイスターソース パセリ	おせんべい アップル&キャロットジュース お米de豆乳プリン	エネルギー 579 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 95 mg	25 木 曜	ご飯 オレンジゼリー(乳児のみ) 回鍋肉 中華スープ(チンゲン菜) みかんシャーベット(幼児のみ)	米 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 豚肉 ベーコン みそ	玉ねぎ キャベツ、人参 チンゲンサイ もやし ピーマン しいたけ、ねぎ にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華味 食塩 オイスターソース	ヨーグ 牛乳 水無月	エネルギー 566 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.6 g カルシウム 208 mg
11 金 曜	ご飯 プチゼリー 白身魚の幽庵焼き 切干大根の煮物 飛鳥汁	米 三温糖 わらびもち粉	▲牛乳 さわら ◆豆乳、◆きなこ 豚肉 ◆油揚げ かつおぶし みそ	大根、人参 ごぼう 三度豆 切干大根 ねぎ レモン汁 しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーグ 牛乳 わらびもち	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 224 mg	28 金 曜	ご飯 洋風きんぴら煮 きのこのみそ汁 プチゼリー	米 じゃが芋 マロニー ■なたね油 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 平てん みそ かつおぶし	人参 ごぼう 三度豆 エリンギ しめじ、えのきたけ ねぎ 塩昆布	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーグ 牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 555 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 178 mg
14 月 曜	ご飯 カレーシチュー(ポーク) キャベツの中華風サラダ プチゼリー	米 じゃが芋 白玉粉 ひまわり油 三温糖 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 豚肉 ▲チーズ ちくわ 卵・乳なし ◆いりごま	玉ねぎ キャベツ 人参 ミニゼリー きゅうり わかめ	カレールウ 酢 ケチャップ 濃口しょうゆ ソース 食塩、こしょう	ヨーグ 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 288 mg	29 月 曜	ご飯 ぶどうゼリー 鮭の塩麴焼き キャベツともやしの土佐和え 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鮭 みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし、水菜 ブルーベリージャム ねぎ	塩こうじ 濃口しょうゆ	キャンディチーズ 牛乳 ブルーベリースコーン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 8.2 g カルシウム 230 mg
15 火 曜	ご飯 ぶどうゼリー 鮭の焼き浸し キャベツともやしの土佐和え 春野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鮭 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩	キャンディチーズ 牛乳 ココア蒸しぱん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 11.4 g カルシウム 241 mg	30 火 曜	ご飯 まぐろのアンGRES キャベツとみずなの磯香和え わかめスープ	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 なたね油 ひまわり油	▲牛乳 まぐろ ◆豆乳 ベーコン	人参 キャベツ 玉ねぎ 水菜 わかめ のり しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ワイン ソース、中華味 食塩、ブイヨン こしょう	ヨーグ 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.3 g カルシウム 213 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。

※ 6月14日(月)のカレーシチューは5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。