

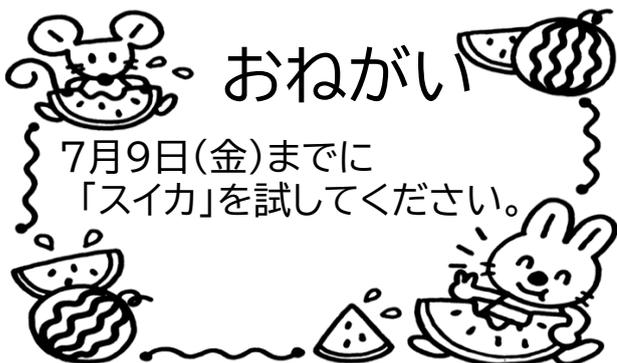
献立表

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	
01 木	わかめ御飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め コーンのスープ プチゼリー	米 じゃが芋 三温糖 ■小麦粉 ■マカロニ 片栗粉 コーンスターチ ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆ヨーグルト ◆豆腐 ●卵 ▲クリームチーズ	玉ねぎ 人参 クリームコーン 黄パプリカ ピーマン	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢、みりん 中華味 食塩、こしょう パセリ	キャンディチーズ 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.5 g カルシウム 210 mg
02 金	ご飯 鶏肉のみそ漬け焼き きゅうりの和え物 玉麩のみそ汁	米 ◆食パン ■玉麩 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ ちりめんじゃこ かつおぶし	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ トマト ねぎ わかめ、にんにく	みりん 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	ヨーク 牛乳 じゃことまとトースト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 203 mg
05 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き わかめサラダ(和) じゃが芋のスープ	米 じゃが芋 ■マカロニ 三温糖 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 ベーコン ◆すりごま ツナ	玉ねぎ キャベツ きゅうり、人参 マーマレード ピーマン、コーン パセリ、わかめ	ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ブイヨン 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.1 g カルシウム 192 mg
06 火	ご飯 鮭の焼き浸し きゅうりの塩こんぶ和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 ひまわり油 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭 みそ ◆きなこ かつおぶし	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ 塩昆布	濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 9.9 g カルシウム 202 mg
07 水	どうもろこしごはん 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	米 ■小麦粉 三温糖 はるさめ ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 ●卵 ベーコン ツナ	人参 キャベツ きゅうり、もやし ほうれん草 どうもろこし、水菜 レーズン	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、中華味 ソース 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 マラーカオ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 20.0 g カルシウム 286 mg
08 木	牛肉の混ぜ寿司 キャベツと小松菜の土佐和え 生麩のすまし汁 野菜ゼリー	米 三温糖 ■生麩	牛肉 ◆豆腐 かつおぶし いりごま かつおぶし	キャベツ 人参、小松菜 ごぼう、えのきたけ 三度豆 三つ葉 こんぶ	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい オレンジジュース クレープ(パン)	エネルギー 541 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.9 g カルシウム 91 mg
09 金	ハヤシライス 水菜のサラダ すいか	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ■押麦 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ツナ	すいか 玉ねぎ キャベツ、人参 いちごジャム 水菜、三度豆 パセリ	▲■ハヤシルウ ケチャップ 淡口しょうゆ ワイン、酢 ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 607 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.5 g カルシウム 195 mg
12 月	ご飯 焼きビーフン 冬瓜のスープ ピーチゼリー	米 ■小麦粉 ビーフン 三温糖 片栗粉 ひまわり油 ◆ごま油	▲牛乳 豚肉 ●卵 鶏ひき肉 ▲バター みそ	とうがん 玉ねぎ キャベツ 人参、ごぼう ねぎ、三度豆 レーズン、しょうが しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華味 オイスターソース 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 ごぼうのカップケーキ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 211 mg
13 火	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	じゃが芋 米 ■マカロニ 三温糖 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	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン 食塩、ワイン 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 492 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 169 mg
14 水	ご飯 鶏肉のアンダレス 信田あえ 夏野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 片栗粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ●油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ みかんジュース 人参、なす 小松菜、ねぎ しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ ソース、ワイン 淡口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 249 mg
15 木	ご飯・みかんシャーベット 白身魚の西京焼き ピーマンの炒め煮 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 マロニー なたね油 ひまわり油	▲牛乳 さわか ◆厚揚げ みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	人参 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリ ピーマン ねぎ みかんゼリー(乳児)	濃口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい 牛乳 抹茶蒸しぱん	エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 257 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15日(木)のみかんシャーベットは6月ラッキー人参であった子どもからのリクエストメニューです。

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	
16 （金）	パン ボルシチ きゅうりのサラダ ぶどうゼリー	■パン じゃが芋 ▲■蒸しパンミックス ■マカロニ ■パン粉 ひまわり 三温糖	▲牛乳 牛肉 豚ひき肉	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり ビート トマト缶	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、ブイヨン 中華味 濃口しょうゆ オイスターソース 食塩、パセリ	ヨーク 牛乳 ピロシキ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 202 mg
19 （月）	鮭ときゅうりの混ぜ寿司 千草和え きのこ汁 プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 ◆豆腐 塩鮭 ◆油揚げ かつおぶし いりごま	人参 キャベツ ミニゼリー きゅうり、水菜 えのきたけ しいたけ、ねぎ こんぶ、のり	酢 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	米粉のおやつ 牛乳 ココア蒸しぱん	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.7 g カルシウム 250 mg
20 （火）	ご飯 カレーシチュー わかめサラダ(和) オレンジポンチ	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■マカロニ 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆きなこ ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、しょうが 人参、にんにく みかんジュース きゅうり、キャベツ みかん、はくどう、黄桃 コーン、わかめ	カレールー ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、ソース 濃口しょうゆ ブイヨン 食塩、こしょう	動物ビスケット 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 239 mg
21 （水）	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなのごま和え とうふのみそ汁	米 じゃが芋 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆油揚げ みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参、玉ねぎ 水菜、ねぎ りんご、しょうが レモン汁 わかめ、にんにく	濃口しょうゆ ワイン みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 じゃが芋もち(しそ)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 11.0 g カルシウム 225 mg
26 （月）	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	米 ▲■蒸しパンミックス 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ▲チーズ ◆油揚げ、みそ ▲バター かつおぶし	キャベツ 人参、なす 水菜 切干大根 ねぎ、わかめ にんにく	濃口しょうゆ ケチャップ ワイン カレー粉 食塩、こしょう バジル粉	ヨーク 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.6 g カルシウム 293 mg
27 （火）	ご飯 プチゼリー 鮭の塩焼き キャベツとみずなの磯香和え 夏野菜のみそ汁	米 三温糖	▲牛乳 塩鮭 ◆油揚げ みそ かつおぶし 鮭	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 水菜、なす ねぎ やきのり	濃口しょうゆ 食塩	米粉のおやつ 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 212 mg
28 （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	米 ■◆食パン コーンフレーク 三温糖 片栗粉	▲牛乳 豚肉 ベーコン ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参、きゅうり 水菜、ピーマン パセリ、しょうが にんにく	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ こしょう ワイン ブイヨン 塩こしょう	ヨーク 牛乳 ピザトースト	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.3 g カルシウム 194 g
29 （木）	ご飯 揚魚のレモン風味 華風和え きのこのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐 ◆豆乳 みそ かつおぶし	もやし きゅうり 人参、エリンギ しめじ、えのきたけ ねぎ レモン汁、しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩	おせんべい 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 205 mg
30 （金）	ご飯 野菜チャプチェ風 中華スープ りんごゼリー	米 三温糖 わらびもちこ はるさめ ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 豚肉 ◆きなこ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン、ねぎ しいたけ、にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華味 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 わらびもち	エネルギー 572 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.0 g カルシウム 196 mg



7月9日(金)に季節の果物「スイカ」を提供します。
ご家庭ではきれいに種を取り除いた一口大の物しか食べていない子どもたちは、種があるスイカを見てびっくりしたり、どのように食べたらよいかわからず戸惑った様子が見受けられます。また、口腔アレルギー症候群で口の中や周りにかゆみや腫れが、初めて出る場合もある為、ご家庭で試して頂きますようお願いいたします。症状が出た場合は、担任に連絡してください。1歳児は種を取り提供します。