

献立表

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		
02 月	ナン キーマカレー キャベツのサラダ ぶどうゼリー	ナン ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ なたね油	牛肉 ひよこまめ ▲牛乳(乳児のみ) ▲ヨーグルトドリンク	玉ねぎ、人参 キャベツ マンゴージュース きゅうり トマトピューレ しょうが、にんにく	カレールウ ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、ソース 濃口しょうゆ 塩こしょう	動物ビスケット ラッシー風(ヨーク) マンゴーケーキ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 240 mg
03 火	ご飯 鮭のコーン焼き 冬瓜サラダ ミネストローネスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ■押麦 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ クリームコーン とうがん トマト、水菜	濃口しょうゆ 酢、パイオン 淡口しょうゆ 食塩 ワイン こしょう、パセリ	ヨーク 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 9.7 g カルシウム 219 mg
04 水	パン 夏野菜のミートボール煮込 オニオンスープ ピーチゼリー	■パン 米 じゃが芋 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参、なす トマト 三度豆 ピーマン コーン、塩昆布	ケチャップ パイオン 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ソース、ワイン パセリ、こしょう	ヨーク 牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 227 mg
05 木	ご飯 白身魚の味噌香味焼き キャベツの塩こんぶ和え とうふのみそ汁	米 白玉粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 さわか ◆豆腐 ▲チーズ ◆油揚げ、みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 きゅうり、ねぎ 塩昆布 わかめ レモン汁	濃口しょうゆ みりん 食塩	米粉のおやつ 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 331 mg
06 金	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ▲■蒸しパンミックス 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ▲チーズ、▲バター かつおぶし ◆すりごま、みそ	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜、ねぎ かつおぶし にんにく	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.1 g カルシウム 280 mg
10 火	ハヤシライス キャベツとみずなのごま和え プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 くるきとう 三温糖	牛肉 ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参 水菜 三度豆 パセリ	▲■ハヤシルウ 濃口しょうゆ ケチャップ ワイン ソース 食塩、こしょう	ヨーク 白ブドウジュース 黒糖蒸しパン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 10.1 g カルシウム 119 mg
11 水	ご飯 鶏肉の照焼 かぼちやのいとこ煮 わかめのみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖	鶏肉 みそ ◆きなこ かつおぶし	かぼちや 玉ねぎ、人参 えのきたけ ねぎ わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ	ヨーク オレンジジュース マカロニきなこ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 4.9 g カルシウム 50 mg
12 木	マーボー丼 春雨の中華スープ オレンジゼリー	米 ■▲ベジロール 片栗粉 はるさめ 三温糖 ◆ごま油 なたね油	◆豆腐 豚肉 ベーコン みそ	玉ねぎ もやし、人参 ほうれん草 にら、しいたけ しょうが にんにく	淡口しょうゆ 中華味 濃口しょうゆ オイスターソース 食塩 こしょう	米粉のおやつ アップル&キャロットジュース ベジパン(にんじん)	エネルギー 657 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 66 mg
13 金	ご飯 プチゼリー 鶏の塩麴焼き なすの和え物 ためき汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆油揚げ かつおぶし	なす、人参 大根 水菜 えのきたけ ねぎ しょうが	塩こうじ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩	おせんべい 牛乳 ココアスコーン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 217 mg
16 月	ご飯 プチゼリー 鶏肉の梅みそ焼き あらめの煮物 玉麩のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね ■玉麩	▲牛乳 鶏肉 ◆油揚げ みそ かつおぶし	人参 玉ねぎ みかんジュース 三度豆 あらめ ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.3 g カルシウム 239 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。

※ 8月6日(金)の鶏のから揚げは、7月ラッキー人参でた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 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		
17	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 人参、きゅうり 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 493 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.1 g カルシウム 190 mg
18	ご飯 りんごゼリー 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	ひまわり油 米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆きなこ みそ 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 684 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.7 g カルシウム 212 mg
19	ご飯 焼き鳥のおろしぼん酢かけ キャベツの和え物 きのこ汁	米 ミレービスケット 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 かつおぶし	キャベツ 人参、大根 なす、水菜 えのきたけ しいたけ、ねぎ しょうが レモン汁	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢 みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 なすゼリー ミレービスケット	エネルギー 495 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 11.2 g カルシウム 195 mg
20	わかめご飯 さわらの幽庵焼き キャベツとみずなのごま和え 玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 さわら ◆豆腐、●卵 みそ、▲バター かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参、玉ねぎ クリームコーン 水菜、ねぎ レーズン レモン汁	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	米粉のおやつ 牛乳 コーンマフィン	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 253 mg
23	ご飯 ぶどうゼリー 鮭の焼き浸し キャベツの土佐和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 みそ ◆油揚げ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 食塩	ヨーク 牛乳 ほうじ茶蒸しぼん	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 11.8 g カルシウム 251 mg
24	パン 茄子とトマトのスパゲティ オニオンスープ	■パン ■スパゲティ ▲蒸しパンミックス なたね油 片栗粉	▲牛乳 ベーコン ツナ ▲バター	玉ねぎ 人参 トマト缶 なす レーズン パセリ	ケチャップ ソース こしょう 淡口しょうゆ ブイヨン 食塩	キャンディチーズ 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.9 g カルシウム 229 mg
25	ご飯 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ コールスロースープ	米 ▲クッキー ■スパゲティ 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏ひき肉 ◆豆腐 ハム ベーコン ◆おから	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり ひじき	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酢 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 なぞなぞクッキー	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.8 g カルシウム 178 mg
26	野菜冷麺 揚げ餃子 プチゼリー	■中華麺 米 三温糖 なたね油	▲牛乳 ■餃子 卵・乳なし 鶏もも肉 ハム ◆油揚げ かつおぶし	キャベツ 人参、トマト きゅうり、水菜 しいたけ ひじき しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 みりん こしょう	おせんべい 牛乳 炊き込みおにぎり	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 207 g
27	マーボーなす丼 豚汁 野菜ゼリー	米 ◆食パン 片栗粉 ◆ごま油 三温糖	▲牛乳 ◆豆腐 豚肉 ベーコン みそ かつおぶし	大根、なす ねぎ、人参 玉ねぎ 三度豆 ピーマン、ねぎ しょうが、にんにく	ケチャップ 濃口しょうゆ	ヨーク 牛乳 ピザトースト	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.3 g カルシウム 190 mg
30	ご飯 ヨーグルト(乳児) 焼肉 野菜スープ SOYバニラアイス(幼児)	米 三温糖 わらびもち なたね油 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 みそ ◆きなこ ベーコン	玉ねぎ 人参 にら パセリ しょうが にんにく	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ ブイヨン 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 豆乳わらびもち	エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.5 g カルシウム 189 mg
31	ご飯 プチゼリー 鮭の塩焼き キャベツとみずなの磯香和 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 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