

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 (金)	ごはん プチゼリー 白身魚の味噌香味焼き キャベツとほうれん草のごま和え たぬき汁	米 ◆食パン 三温糖 片栗粉	▲牛乳 さわら みそ、◆油揚げ かつおぶし ちりめんじゃこ ◆すりごま	キャベツ、人参 大根 ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ しょうが	みりん 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩	ヨーク 牛乳 じゃこトースト(ねぎ)	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.3 g カルシウム 211 mg
04 (月)	ごはん 揚魚のレモン風味 キャベ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 みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	ヨーク 牛乳 みかん蒸しぱん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 237 mg
05 (火)	わかめ御飯 ぶどうゼリー 鮭の焼き浸し キャベツとなすの磯香和え 野菜のみそ汁	米 わらび餅粉 三温糖	▲牛乳 鮭 ◆きなこ みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ なす ねぎ のり	濃口しょうゆ みりん 食塩	米粉のおやつ 牛乳 わらびもち	エネルギー 503 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 9.1 g カルシウム 209 mg
06 (水)	ごはん 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	ヨーク 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
07 (木)	とうもろこしごはん 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 米粉 三温糖 なたね油 はるさめ 片栗粉	▲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 ほうれん草 とうもろこし 水菜	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、中華味 ソース 食塩 こしょう	おせんべい 牛乳 ココア米粉蒸しぱん	エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 22.9 g カルシウム 286 mg
08 (金)	ごはん 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 コーンフレーク ■マカロニ 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 ベーコン ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャベツ クリームコーン 水菜、ピーマン しょうが にんにく	ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ブイヨン、ワイン 塩こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.2 g カルシウム 212 mg
11 (月)	牛肉の混ぜ寿司 キャベツとみずなの磯香和え 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	キャベツ、人参 ごぼう、水菜 えのきたけ 三度豆、ねぎ わかめ、のり	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.2 g カルシウム 284 mg
12 (火)	ごはん 白身魚の塩麴焼き 甘酢和え 飛鳥汁	米 ■小麦粉 ひまわり油 三温糖 片栗粉	▲牛乳、鯛 ◆豆腐、豚肉 ◆きなこ ◆油揚げ みそ、かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、人参 大根 きゅうり ごぼう ねぎ わかめ	塩こうじ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ 食塩	ミレービスケット 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 549 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 216 mg
13 (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 ■小麦粉 三温糖、はるさめ 片栗粉 ひまわり油 ◆ごま油	▲牛乳 ◆豆腐、◆豆乳 ●卵 ベーコン ◆油揚げ	玉ねぎ、人参 もやし ほうれん草 ねぎ、レーズン 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 マーラカオ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.1 g カルシウム 229 mg
14 (木)	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 華風和え 切干大根のみそ汁	米 三温糖 ◆ごま油	▲牛乳 鮭 みそ ◆油揚げ かつおぶし	もやし、人参 きゅうり、玉ねぎ ねぎ、切干大根 やきのり わかめ しょうが	濃口しょうゆ 酢 食塩	動物ビスケット 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 570 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 13.3 g カルシウム 221 mg

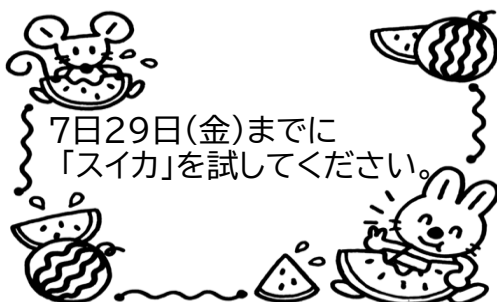
※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 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(金)の鶏のから揚げは、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。



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	
15 （ 金 ）	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとみずなのみそ汁 とうふのみそ汁	米 ◆食パン 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳、鶏肉 ◆豆腐 ベーコン ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ、人参 水菜、ピーマン ねぎ、わかめ のり、しょうが にんにく	ケチャップ 濃口しょうゆ 塩こしょう	ヨーク 牛乳 ピザトースト	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.2 g カルシウム 209 mg
19 （ 火 ）	ご飯 肉じゃが 切干大根のみそ汁 オレンジゼリー	米 ■麺 卵・乳なし じゃが芋、マロニー 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉、豚肉 みそ、◆油揚げ かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ、人参 キャベツ 三度豆 切干大根、ねぎ わかめ、青のり	ソース 濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	おせんべい 牛乳 焼きそば	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 231 mg
20 （ 水 ）	ご飯 鮭のコーン焼き 水菜ともやしのサラダ ミネストローネスープ	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭、●卵 ベーコン ツナ ▲バター みそ	人参、玉ねぎ キャベツ、もやし トマト缶 クリームコーン 水菜、ごぼう レーズン、パセリ	淡口しょうゆ ブイヨン、酢 ワイン 塩こしょう 食塩、パセリ	ヨーク 牛乳 ごぼうのカップケーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.1 g カルシウム 224 mg
21 （ 木 ）	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 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 なたね油	▲牛乳 さわか、◆豆乳 牛肉、みそ さつまあげ ◆油揚げ かつおぶし	玉ねぎ、人参 三度豆 ねぎ あらめ にんにく しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 カレー粉 こしょう	米粉のおやつ 牛乳 カレーパン	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.4 g カルシウム 229 mg
22 （ 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 ■スバゲティ ■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 キャベツ トマト缶 パセリ しょうが にんにく	ケチャップ ブイヨン、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 20.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 212 mg
25 （ 月 ）	ご飯 FMキャベツメンチカツ わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 三温糖 片栗粉	▲牛乳 キャベツメンチカツ 鶏肉 ツナ、ベーコン ◆油揚げ ◆すりごま	人参、キャベツ 玉ねぎ きゅうり ひじき、コーン わかめ しょうが	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 炊き込みおにぎり	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 389 mg
26 （ 火 ）	ご飯 たぬき汁 さばのみそ煮 鮭の焼き浸し(乳児) なすの和え物	米 白玉粉 ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 ▲チーズ ◆油揚げ かつおぶし (鮭)	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 食塩 みりん だし汁	ミレービスケット 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 324 mg
27 （ 水 ）	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなのみそ汁 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	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 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	ヨーク 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 10.2 g カルシウム 230 g
28 （ 木 ）	ご飯 りんごゼリー 鮭の塩焼き キャベ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 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳、塩鮭 ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆すりごま、(鮭)	キャベツ 玉ねぎ 人参 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 マカロニきなこ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 236 mg
29 （ 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 パセリ	▲■ハヤシルウ 酢、淡口しょうゆ ケチャップ、ワイン ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 蒸しパン・ぶどう	エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 210 mg



7月29日(金)までに
「スイカ」を試してください。

7月29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。