

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 | | |
| 01 (月) | 中華丼 コーンと豆腐のスープ ぶどうゼリー | 米 ■小麦粉 ひまわり油 三温糖 片栗粉 | ▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 ◆豆腐 ◆きなこ なると 卵・乳なし | 玉ねぎ キャベツ 人参 クリームコーン チンゲンサイ しいたけ | 淡口しょうゆ ブイヨン 濃口しょうゆ 食塩、中華味 オイスターソース パセリ、こしょう | ヨーク 牛乳 きなこクッキー | エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 204 mg |
| 02 (火) | ご飯 プチゼリー 白身魚の味噌香味焼き キャベツとみずなの土佐和え わかめのすまし汁 | 米 ■小麦粉 三温糖 コーンスターチ 片栗粉 なたね油 | ▲牛乳、さわか ▲ヨーグルト ▲クリームチーズ ◆豆腐、●卵 みそ かつおぶし | キャベツ 人参、水菜 えのきたけ ねぎ 玉ねぎ わかめ | 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう | おせんべい 牛乳 チーズケーキ | エネルギー 518 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 247 mg |
| 03 (水) | ご飯 カレーシチュー(ビーフ) みずなのサラダ カラフルポンチ | 米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 | ▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ツナ ◆すりごま | 玉ねぎ、水菜 人参、キャベツ みかん缶 白桃缶、黄桃缶 コーン にんにく | カレールー ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ、ソース ブイヨン、食塩 こしょう、パセリ | ヨーク 牛乳 ツナパン | エネルギー 634 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 253 g |
| 04 (木) | ご飯 たぬき汁 さんまのおかか煮 ももゼリー 鮭の焼き浸し(乳児) キャベツとみずなの磯香和え | 米 ■マカロニ ひまわり油 片栗粉 三温糖 | ▲牛乳 さんまのおかか煮 ベーコン ◆油揚げ かつおぶし 鮭 | キャベツ、人参 大根 玉ねぎ 水菜、ピーマン ねぎ のり、しょうが | ケチャップ 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 イタリアンマカロニ | エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 335 mg |
| 05 (金) | ご飯 焼き鳥のおろしぼん酢かけ 千草和え 切干大根のみそ汁 | 米、■小麦粉、三温糖、ひまわり油 | ▲牛乳、鶏肉、◆油揚げ、みそ、かつおぶし | 大根、白菜 人参、キャベツ 水菜、切干大根 ねぎ しょうが わかめ | 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 いちごのケーキ | エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 11.2 g カルシウム 259 mg |
| 08 (月) | ご飯 すき焼き風煮 夏野菜のみそ汁 プチゼリー | 米 ◆食パン マロニー ■麩 三温糖 ひまわり油 | ▲牛乳 牛肉 とうふ ベーコン みそ かつおぶし | 玉ねぎ、白菜 なす、わかめ えのきたけ 人参、ねぎ ピーマン しいたけ | ケチャップ 濃口しょうゆ みりん 食塩 | ヨーク 牛乳 ピザトースト | エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 210 mg |
| 09 (火) | ご飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草の信田和え 切干大根のみそ汁 | 米 ■小麦粉 白玉粉、上新粉 三温糖 ひまわり油 ◆ごま油 | ▲牛乳 さわら ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆干しエビ | キャベツ 人参、玉ねぎ ほうれん草 水菜、ねぎ 切干大根 レモン汁 | 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん | 米粉のおやつ 牛乳 みずなのチヂミ | エネルギー 489 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 228 mg |
| 10 (水) | ご飯 タンドリーチキン 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 鶏肉 ベーコン | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり にんにく | 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、ケチャップ ワイン、ブイヨン 塩こしょう、カレー粉 パセリ、バジル粉 | ヨーク 牛乳 ココアスコーン | エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 190 mg |
| 12 (金) | ご飯 プチゼリー 鶏の塩麴焼き なすの和え物 たぬき汁 | 米 三温糖 片栗粉 | ▲牛乳 鶏肉 ◆油揚げ かつおぶし | 人参、なす 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 メープルマフィン | エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 11.7 g カルシウム 271 mg |
| 15 (月) | ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー | 米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖、ビーフン ■押麦 ひまわり油 ◆ごま油 | 牛肉 ハム ◆すりごま | 玉ねぎ 人参 キャベツ なす 三度豆 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 | 動物ビスケット アップル&キヤロットジュース みかんケーキ | エネルギー 584 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 98 mg |
| 16 (火) | 豆腐のふわふわどんぶり わかめスープ プチゼリー | 米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油 | ◆豆腐 ◆豆乳 ●卵 ◆油揚げ ベーコン | 玉ねぎ 人参 ねぎ、わかめ 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 | ミレービスケット オレンジジュース マーラカオ | エネルギー 470 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 7.2 g カルシウム 104 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18日(木)の豆腐ハンバーグは、7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 | |
| 17 － 水 － | ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁 | 米、じゃが芋 ■小麦粉、片栗粉 三温糖 ■なたね油 ひまわり油 | ▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 みそ ちりめんじゃこ かつおぶし | 人参、キャベツ 玉ねぎ きゅうり ねぎ、わかめ しょうが にんにく | 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 こしょう | ヨーク 牛乳 キャロットケーキ | エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 216 mg |
| 18 － 木 － | 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 ■小麦粉 クランベリージャム ■スパゲティ 三温糖 片栗粉 | ▲牛乳 鶏ひき肉 ◆豆乳、◆豆腐 ◆おから ハム ベーコン | キャベツ 人参 玉ねぎ 水菜 ひじき | 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酢 ブイヨン 食塩、こしょう パセリ | おせんべい 牛乳 クランベリースコーン | エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 215 mg |
| 19 － 金 － | パン 鶏肉のクリームシチュー みずなのサラダ りんごゼリー | ■パン、米 さつまいも 片栗粉 なたね油 三温糖 | ▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ ◆すりごま | 玉ねぎ キャベツ 人参、水菜 マッシュルーム ぶなしめじ | 淡口しょうゆ 酢、ブイヨン ワイン、食塩 パセリ こしょう | ヨーク 牛乳 わかめごはんおにぎり | エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.8 g カルシウム 217 mg |
| 22 － 月 － | ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁 プチゼリー | 米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ■なたね油 ひまわり油 | ▲牛乳 ◆厚揚げ 牛肉、◆豆乳 みそ 平てん(卵・乳なし) かつおぶし | 人参 白菜 ごぼう 三度豆 ねぎ | 濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう | ヨーク 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん | エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 260 mg |
| 23 － 火 － | ご飯 オレンジゼリー 鮭の塩焼き キャベツとみずなの土佐和え 夏野菜のみそ汁 | 米 ■マカロニ 三温糖 | ▲牛乳 塩鮭 ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし | キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 人参、なす 水菜、ねぎ | 濃口しょうゆ | 米粉のおやつ 牛乳 マカロニきなこ | エネルギー 500 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.4 g カルシウム 225 mg |
| 24 － 水 － | ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐とわかめのみそ汁 | 米 さつまいも 片栗粉 三温 メープルシロップ | ▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ ▲バター かつおぶし | 白菜、人参 水菜、ねぎ 切干大根 塩昆布 にんにく わかめ | 濃口しょうゆ みりん | ヨーク 牛乳 さつま芋もち | エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 10.7 g カルシウム 231 mg |
| 25 － 木 － | ご飯 けんちん汁 いわしの梅煮(幼児) 鮭の焼き浸し(乳児) キャベツとみずなの磯香和え | 米 ■小麦粉 さといも 三温糖 ひまわり油 片栗粉 | ▲牛乳 ◆豆腐 ◆豆乳 鶏肉、かつおぶし、 鮭 | キャベツ 人参、大根 水菜 ごぼう ねぎ のり | 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん | 動物ビスケット 牛乳 抹茶のスコーン | エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 354 g |
| 26 － 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 ■スパゲティ ■小麦粉 さつまいも 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 ソース、ワイン ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう、パセリ | ヨーク 牛乳 さつまいも蒸しパン | エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 215 mg |
| 29 － 月 － | ご飯 豚肉のアンダレス 千草和え コーンと豆腐のスープ | 米、さつまいも 片栗粉 ■なたね油 三温糖 ◆ソイレブール | ▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 ◆豆腐 ◆油揚げ | クリームコーン 人参、玉ねぎ 白菜、キャベツ 水菜、しょうが | ケチャップ、ソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン、ワイン みりん、食塩 パセリ、こしょう | ヨーク 牛乳 スイートポテト | エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 230 mg |
| 30 － 火 － | ご飯 白身魚の塩麴焼き キャベツと小松菜のごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁 | 米 ■小麦粉 ながいも ひまわり油 三温糖 | ▲牛乳、鯛 ◆豆腐、豚ひき肉 みそ ◆すりごま かつおぶし | キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 青のり | 塩こうじ ソース 濃口しょうゆ 塩こしょう | おせんべい 牛乳 お好み焼き | エネルギー 453 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 224 mg |
| 31 － 水 － | 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、ひじき しいたけ、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 | ヨーク 牛乳 炊き込みおにぎり | エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.0 g カルシウム 206 mg |

