

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&キャラットジュース 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

