

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				3時おやつ
			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 木	食パン スープ(玉ねぎ・じゃが芋) タンドリーチキン ブロッコリーの黒ごまサラダ	560.0(441.8) 26.7(21.3) 21.0(16.4) 1.8(1.4)	食パン、小麦粉、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、めんつゆ	牛乳 ブルーベリーケーキ
02 金	幼児 冷やし中華 乳児 冷やしうどん かぼちゃのそぼろ煮	550.1(529.2) 20.9(19.1) 11.0(9.2) 1.7(1.6)	生中華めん、米、砂糖、片栗粉、ごま油、ゆでうどん	牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、ハム、卵、しらす干し	かぼちゃ、もやし、きゅうり、トマト、おこんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩、おめんつゆ	麦茶 納豆ごはん
03 土	親子丼 みそ汁(カブ) アスパラサラダ	508.2(406.6) 19.0(15.2) 11.4(9.1) 1.7(1.4)	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、かぶ・葉、キャベツ、にんじん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢	牛乳 ビスケット バナナ
05 月	ロールパン スープ(小松菜・玉ねぎ) コーン焼き コールスローサラダ	597.0(465.5) 21.9(17.1) 19.4(15.0) 1.7(1.3)	ロールパン、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 ふりかけおにぎり
06 火	ごはん 吉野汁 鮭の西京焼き マカロニサラダ	655.2(504.8) 28.8(20.8) 23.1(17.6) 1.7(1.3)	米、小麦粉、マカロニ、じゃがいも、マヨネーズ、黒砂糖、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、卵、ハム、チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、おしょうゆ、食塩、めんつゆ	牛乳 マーラーカオ
07 水 七夕集会	幼児 七夕そうめん 乳児 七夕うどん かき揚げ 切り干し大根のサラダ スイカ	562.6(425.1) 18.2(13.8) 18.6(14.3) 3.2(1.6)	干しそうめん、食パン、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ゆでうどん	牛乳、鶏むね肉、しらす干し	すいか、たまねぎ、にんじん、きゅうり、オマールレード、オクラ、いちごジャム、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 ジャムサンド
08 木	夏野菜マーボー丼 スープ(えのき・人参) オクラのおかか和え	579.2(442.1) 20.0(14.7) 19.0(13.9) 1.4(1.0)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	トマト、なす、ピーマン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、えのきだけ、オレモン果汁、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、めんつゆ	牛乳 ヨーグルトケーキ
09 金 夏祭りごっこ	幼児 ソース焼きそば 乳児 焼うどん わかめスープ カリカリチーズスティック 幼児 パイナップル	540.0(385.8) 16.4(11.5) 18.4(14.2) 1.6(1.1)	焼きそばめん、春巻きの皮、油、ごま、ごま油、ゆでうどん	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、オカルピス、ビザ用チーズ	パイナップル、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、わかめ(乾)、メロン、あおのり	中濃ソース、しょうゆ	カルピス 幼児 駄菓子 乳児 駄菓子・メロン
10 土	肉うどん 鉄骨サラダ	455.2(357.6) 18.6(14.5) 11.3(8.6) 1.8(1.4)	ゆでうどん、米、マヨネーズ、ごま油、ごま油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、しらす干し、ハム	にんじん、ねぎ、こまつな、コーン缶、にんじん、ひじき、おねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、おしょうゆ、食塩	牛乳 チャーハン
12 月	ごはん すまし汁 肉じゃが 納豆和え	583.0(457.7) 22.9(17.9) 11.0(8.3) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、コーンフレーク、焼酎(板ふ)、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、挽きわり納豆	バナナ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しらす、わかめ(乾)、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 コーンフレーク バナナ
13 火	コッペパン かぼちゃスープ チーズハンバーグ ツナサラダ	636.4(509.0) 22.4(17.9) 29.7(23.8) 1.9(1.5)	コッペパン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉、砂糖、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、無塩バター、生クリーム、ビザ用チーズ、卵、バター、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、メロン、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、酒、コンソメ、食塩、めんつゆ	麦茶 動物クッキー メロン
14 水	ごはん かきたま汁 さばのごまみそ焼き ポテトサラダ	634.5(479.2) 25.5(18.3) 25.9(18.9) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、すりごま、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、かぶ・葉、にんじん、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、コンソメ、食塩	牛乳 おとうふドーナツ
15 木	幼児 ナポリタン 乳児 ナポリタンうどん スープ(じゃがいも) さっぱりサラダ	468.8(318.3) 14.3(8.6) 7.4(5.5) 1.4(1.4)	スパゲティー、米、じゃがいも、砂糖、油、ゆでうどん	さけ、ウインナー、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶、ピーマン、おにんじん、かぶ・葉、万能	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、おしょうゆ	麦茶 鮭と野菜のそうすい
16 金	中華丼 みそ汁(麩) かぼちゃサラダ	563.9(441.6) 18.2(14.1) 19.2(14.9) 1.2(0.9)	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、焼酎(板ふ)、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、えのきだけ、ねぎ、干し豆腐	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 マドレーヌ
17 土	ジャージャーうどん スープ(ねぎ) わかめサラダ	541.1(423.3) 22.5(17.4) 17.9(13.8) 2.1(1.6)	ゆでうどん、コッペパン、片栗粉、ごま油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、わかめ(乾)、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳 クリームパン
19 月	ごはん みそ汁(ねぎ) つくね焼き 三色ナムル	545.5(427.7) 22.0(17.2) 18.3(14.2) 1.8(1.4)	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、おパセリ粉	牛乳 ツナコーンマヨトースト
20 火	豚しゃぶうどん じゃこサラダ バナナ	513.5(402.1) 22.7(17.7) 10.1(7.5) 1.6(1.3)	ゆでうどん、米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、しらす干し、チーズ、かつお節	バナナ、もやし、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、キャベツ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、おめんつゆ	牛乳 おなかチーズおにぎり
21 水	バターチキンカレー スープ(玉ねぎ・小松菜) とうもろこし スイカ	585.5(468.7) 16.4(13.2) 17.5(14.0) 1.9(1.6)	米、じゃがいも	アイスクリーム、鶏もも肉、無塩バター	たまねぎ、すいか、とうもろこし、にんじん、いんげん、こまつな	カレールウ、コンソメ、食塩	麦茶 アイスクリーム クラッカー
24 土	ピピン丼 スープ(キャベツ) オクラのしらす和え	563.4(442.0) 17.9(13.9) 17.5(13.5) 1.5(1.1)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	オクラ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、酒、本みりん	牛乳 ハムクーヘン おせんべい
26 月	ごはん みそ汁(わかめ・豆腐) 肉野菜炒め 粉ふき芋	513.9(411.1) 19.3(15.5) 15.0(12.0) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、絹ごし豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、なす、しめじ、あおのり、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 カップケーキ
27 火	食パン スープ(玉ねぎ・人参) カジキのトマトソース ブロッコリーとチーズのサラダ オレソジ	625.8(479.7) 29.3(21.5) 21.5(16.1) 2.0(1.6)	食パン、米、マヨネーズ、砂糖、砂糖	牛乳、かじき、豚ひき肉、ハム、チーズ、無塩バター	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、おしょうゆ、本みりん、酒、コンソメ、食塩、お昆布だし汁	牛乳 そぼろおにぎり
28 水	幼児 和風パスタ 乳児 和風うどん スープ(カブ) トマトときゅうりの塩こんぶ和え	445.4(299.5) 17.5(11.2) 7.6(5.7) 1.0(1.1)	スパゲティー、グラニュー糖、油、ごま油、砂糖、ゆでうどん	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ヨーグルト(無糖)、おきな粉	バナナ、トマト、きゅうり、キャベツ、かぶ・葉、にんじん、しめじ、たまねぎ、にんにく、焼きのり、塩こんぶ	めんつゆ・しょうゆ	麦茶 きなこバナナヨーグルト クラッカー
29 木	わかめごはん みそ汁(もやし・小松菜) ササミフライ はるさめサラダ	558.9(446.3) 18.2(14.4) 9.4(7.5) 1.5(1.2)	米、油、パン粉、はるさめ、小麦粉、ごま油、砂糖	鶏ささ身、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、酢、中濃ソース、食塩、昆布だし汁	麦茶 ゼリー 幼児 皇たべよ 乳児 アンパンマンせんべい
30 金	豚みそ丼 かきたまスープ ごまナムル	514.6(411.7) 20.6(16.5) 12.7(10.1) 0.9(0.7)	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、とうがん、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきだけ、あおのり、しょうが	中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	牛乳 お好みマカロニ
31 土	やきとり丼 スープ(カブ・わかめ) じゃが芋のきんぴら	487.7(381.4) 22.3(17.4) 12.6(9.6) 0.9(0.7)	米、じゃがいも、焼酎(板ふ)、グラニュー糖、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、おきな粉	わかめ(乾)、ねぎ、にんじん、かぶ・葉	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 きなこお麩ラスク