

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月	焼肉丼 みそ汁(大根・わかめ) いんげんのツナ和え オレシジ	515.5(400.8) 21.1(16.3) 16.2(12.3) 1.6(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 ○メーブルシロップ、マ ヨネーズ、ごま、砂糖、 ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、ツナ油漬、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○卵、○無塩バター	たまねぎ、オレシジ、い んげん、だいこん、にん じん、赤ピーマン、黄 ピーマン、ピーマン、 カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 酢、しょうゆ、酒	牛乳 ホットケーキ
02火	ごはん つくねとやさいのスープ(非常 食) さばのカレー焼き ポテトサラダ	570.3(439.2) 27.7(20.5) 23.4(17.4) 1.1(0.9)	米、○ペンネ、じゃがい も、マヨネーズ、小麦 粉、○砂糖	さば、○豚ひき肉、豚ひ き肉、○無塩バター	にんじん、○たまねぎ、 たまねぎ、きゅうり、○ にんじん、コーン缶、万 能ねぎ	かつお・昆布だし汁、○ ケチャップ、しょうゆ、 ○ウスターソース、○コ ンソメ、カレー粉、酒、 ○パセリ粉	麦茶 トマトとひき肉のペンネ
03水	ひじきごはん スープ(えのき・小松菜) やみつきちキン おかか和え	464.8(360.6) 25.9(18.9) 12.3(9.3) 1.3(1.0)	米、砂糖、マヨネーズ、 ごま油	○牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、かつお節	○とうもろこし、○すい か、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、ごま つな、えのきたけ、ひじ き、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、ケチャップ、 本みりん、酒、鶏がら	麦茶 スイカ とうもろこし
04木	ロールパン スープ(チンゲンサイ) 豚肉と夏野菜のトマト煮 ブロッコリーとチーズのサラダ	518.1(406.6) 23.4(18.3) 16.1(12.4) 1.8(1.4)	ロールパン、○米、○砂 糖、○ごま、油、砂糖、 オリーブ油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○油揚げ、 チーズ	ホールトマト缶詰、たま ねぎ、ブロッコリー、か ぼちゃ、ズッキーニ、な す、きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、にんにく	○かつお・昆布だし汁、 ○しょうゆ、○本みり ん、しょうゆ、コンソ メ、酢、○酒、食塩	牛乳 こぎつねおにぎり
05金	冷やし中華 スープ(ねぎ・豆腐) かぼちゃのそぼろ煮	568.1(454.3) 19.9(15.9) 15.3(12.2) 2.5(2.0)	生中華めん、砂糖、片栗 粉、ごま油	鶏ひき肉、ハム、○生ク リーム、絹ごし豆腐、○ 牛乳	かぼちゃ、もやし、きゅ うり、トマト、ねぎ、○ いちごジャム	しょうゆ、本みりん、 酢、酒	麦茶 いちごのムース クラッカー
06土	ジャージャー風肉みそ丼 たまごスープ ハリハリサラダ	519.5(407.7) 17.5(13.6) 19.3(14.9) 1.0(0.8)	米、○ホットケーキ粉、 片栗粉、○砂糖、砂糖、 ごま油、ごま	○牛乳、豚ひき肉、卵、 ○無塩バター、○ヨー グルト(無糖)、米みそ(淡 色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、に んじん、なす、切り干し だいこん、たけのこ、○ いちごジャム、しょうが	しょうゆ、酢、酒、鶏が ら	牛乳 しっとりヨーグルトビスケット
08月	ごはん そうめん汁 トンテキ キャベツのごまクリーミーサラダ	492.5(393.8) 17.0(13.6) 9.6(7.6) 1.4(1.1)	米、干しとうめん、マヨ ネーズ、すりごま、砂 糖、油、ごま油、○ゼ リー	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、ちくわ	キャベツ、○パイナップ ル、きゅうり、○みか ん、○バナナ、にんじ ん、ねぎ、ごまつな、し めじ、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、中 濃ソース、酒、めんつ ゆ、ケチャップ、食塩	麦茶 フルーツボンゼリー
09火	コッペパン マカロニスープ 鮭のコンクリーム焼き レズンサラダ	591.1(462.8) 26.3(19.3) 16.4(12.8) 2.0(1.5)	コッペパン、○米、マヨ ネーズ、じゃがいも、マ カロニ、油、○ごま、砂 糖	さけ、ベーコン、○かつ お節	キャベツ、クリームコー ン缶、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、干しぶ どう、○あおのり、○こ んぶ(だし用)	○しょうゆ、酢、コンソ メ、食塩、パセリ粉	麦茶 おかかおにぎり
10水	ツナとしらすの和風パスタ スープ(玉ねぎ・チンゲンサイ) トマト バナナ	490.1(384.2) 18.9(14.7) 9.7(7.3) 1.9(1.5)	スパゲティー、○コー ンフレーク、油	○牛乳、ツナ油漬、し らす干し	バナナ、トマト、たま ねぎ、キャベツ、にんじ ん、チンゲンサイ、焼き のり	しょうゆ、コンソメ、本 みりん、酒	牛乳 コーンフレーク
12金	ハヤシライス スープ(じゃがいも) コールスロー	596.2(467.8) 20.2(15.7) 16.6(12.8) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、油、砂 糖、○せんべい、○ゼ リー	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○カルピス、 無塩バター	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、ホールトマト 缶詰、にんじん、しめ じ、コーン缶、にんにく	酢、コンソメ、食塩	麦茶 カルピスシャーベット 乳児 アンパンマンせんべい 幼児 星たべよ
13土	他人丼 みそ汁(ほうれん草・大根) マカロニサラダ	526.4(413.2) 20.8(16.2) 18.8(14.6) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 マカロニ、マヨネーズ、 ○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、卵、ツナ油 漬、○卵、米みそ(淡 色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、 きゅうり、にんじん、ほ うれんそう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 カップケーキ
15月	冷やし鶏肉うどん 鉄骨サラダ バナナ	470.1(375.9) 16.5(13.2) 7.0(5.6) 3.4(2.7)	干しうどん、○米、マヨ ネーズ、砂糖、ごま油	鶏もも肉、しらす干し、 ○ベーコン、○無塩バ ター	バナナ、にんじん、コー ン缶、ねぎ、○たま ねぎ、ごまつな、○にん じん、ひじき、○ピー マン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、酢、○コンソメ、○ 食塩	麦茶 ピラフ
16火	中華丼 スープ(ねぎ・わかめ) ツナナムル	478.5(374.9) 16.6(12.9) 14.8(11.3) 1.0(0.8)	米、○ホットケーキ粉、 ○さつまいも、○砂糖、 ○油、片栗粉、砂糖、ご ま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○卵、ツナ 油漬、○無塩バター	もやし、キャベツ、きゅ うり、にんじん、たま ねぎ、ねぎ、チンゲン サイ、えのきたけ、わか め(乾)	しょうゆ、酢、本みり ん、酒、鶏がら	牛乳 さつまいもマフィン
17水	食パン コーンスープ カジキのパン粉焼き ブロッコリーサラダ	594.3(468.3) 26.1(19.9) 15.4(11.9) 2.1(1.7)	食パン、○米、パン粉、 小麦粉、油、○砂糖、○ ごま、砂糖	牛乳、かじき、○米み そ(淡色辛みそ)、無塩 バター	クリームコーン缶、フ ロッキー、きゅうり、 たまねぎ、にんじん	しょうゆ、○酒、酢、コ ンソメ、中濃ソース、食 塩、酒、パセリ粉	麦茶 五平餅
18木	ごはん みそ汁(ほうれんそう) 肉じゃが オクラの納豆和え	499.0(391.3) 23.5(18.3) 16.1(12.4) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○焼 飯(飯)、○砂糖、砂糖、 油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、挽きわり納 豆、○無塩バター、し らす干し、米みそ(淡 色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、オ クラ、しらたき、ほう れんそう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 キャラメルお麩ラスク
19金	ごはん はるさめスープ ポークチャップ さっぱりサラダ	478.4(374.8) 22.2(17.3) 11.3(8.6) 0.9(0.7)	米、○ビーフン、砂糖、 はるさめ、油、○砂糖、 ○ごま油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、万能ねぎ、 ピーマン、にんじん、○ たまねぎ、コーン缶、○ にんじん、○にら、しめ	ケチャップ、しょうゆ、 中濃ソース、○しょう ゆ、酢、コンソメ、鶏が ら	麦茶 焼きビーフン
20土	焼きうどん スープ(豆腐・わかめ) ゆかり和え	457.9(358.4) 18.5(14.4) 8.9(6.6) 2.6(2.0)	干しうどん、○米、ご ま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、絹ごし豆腐、 ○鶏もも肉、○無塩バ ター、かつお節	トマト、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、もや し、にんじん、○たま ねぎ、○にんじん、わか め(乾)	○コンソメ、めんつゆ・ しょうゆ	牛乳 チキンライス
22月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・ズッキーニ) 和風ハンバーグ 三色野菜ごま和え	570.5(448.5) 23.4(18.3) 18.9(14.7) 1.9(1.5)	米、○食パン、パン粉、 すりごま、砂糖、ご ま油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、牛乳	たまねぎ、もやし、にん じん、ズッキーニ、ご まつな、○ブルーベ リージャム	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、本みり ん、食塩	牛乳 ブルーベリーチーズサンド
23火	わかめごはん みそ汁(鮭) 鶏のレモン焼き キャベツのおかか和え	512.9(385.6) 24.8(17.5) 20.7(15.6) 1.4(1.1)	米、○油、○砂糖、焼 飯(飯)、○黒ごま、砂 糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛みそ)、か つお節	○かぼちゃ、キャベツ、 にんじん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○本みり ん、本みりん、酒、○し ょうゆ、酢、食塩	牛乳 大学かぼちゃ
24水	ミートソーススパゲティ ポトフスープ ツナたまごサラダ 梨	548.7(438.8) 22.8(18.2) 20.7(16.5) 1.3(1.1)	スパゲティー、じゃがい も、○片栗粉、マヨネ ーズ、○砂糖、砂糖、○ グラニュー糖、ウィン ナー、○きな粉、無塩	○無調整豆乳、豚ひき 肉、○つぶしあん(砂糖 添加)、卵、ツナ油漬 缶、○生クリーム、ウ ィナー、○きな粉、無塩	たまねぎ、なし、ホー ルトマト缶詰、ブロッ コリー、にんじん、○ バナナ、きゅうり、キャ ベツ	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、○食 塩、食塩	麦茶 和風パフェ
25木	夏野菜カレーライス スープ(小松菜・しめじ) フルーツヨーグルト和え	521.4(409.2) 18.2(14.2) 17.9(13.8) 2.1(1.7)	米、○干しとうめん、グ ラニュー糖、油、○ご ま油、○ごま	○牛乳、ヨーグルト(無 糖)、豚ひき肉、○卵、 ○豚肉(もも・皮下脂肪 なし)、○かつお節	たまねぎ、バナナ、パイ ナップル、にんじん、な す、トマト、かぼちゃ、 みかん缶、○たま ねぎ、しめじ、ごま つな、○にんじん、○ ピーマン	コンソメ、食塩、○めん つゆ	麦茶 そうめんチャンプルー
26金	ごはん 冬瓜汁 鮭の西京焼き キャベツとベーコンのサラダ	492.7(376.3) 27.2(19.5) 13.7(10.1) 1.5(1.2)	米、○マカロニ、○マ ヨネーズ、砂糖、片栗 粉、ごま油	○牛乳、さけ、鶏むね 肉、ベーコン、米み そ(淡色辛みそ)、○か つお節	キャベツ、とうがん、に んじん、コーン缶、え のきたけ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○中濃ソ ース、本みりん、酒、 鶏がら	牛乳 お好みマカロニ
27土	サンマーうどん じゃがいものきんぴら	530.8(416.7) 17.9(13.9) 14.3(11.0) 3.3(2.6)	干しうどん、じゃがい も、片栗粉、油、ご ま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、かまぼ こ	○バナナ、にんじん、も やし、たまねぎ、ごま つな	しょうゆ、酒	牛乳、 パームクーヘン バナナ
29月	塩焼きそば こらたまスープ トマトときゅうりのこんぶ和え	479.2(375.5) 20.4(15.9) 11.8(8.9) 1.0(0.8)	焼きそばめん、○米、ご ま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、卵、○無 塩バター	トマト、きゅうり、キャ ベツ、○とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、に ら、塩こんぶ	○しょうゆ、しょうゆ、 酢、鶏がら	牛乳 とうもろこしごはん
30火	二色丼 みそ汁(さつまいも) わかめサラダ	492.0(385.7) 21.8(17.0) 15.6(12.0) 2.0(1.6)	米、さつまいも、○ホ ットケーキ粉、○白玉 粉、砂糖、マヨネーズ、 ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、卵、 ○ピザ用チーズ、か にかまぼこ、米みそ(淡 色辛みそ)	きゅうり、だいこん、た まねぎ、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みり ん、酒、○食塩、鶏が ら	牛乳 もちもちチーズパン
31水	チャーハン スープ(えのき・ねぎ) からあげ パンサンスー	559.0(435.8) 22.3(16.0) 16.7(12.9) 1.1(0.9)	米、油、片栗粉、はる さめ、ごま油、砂糖、○ ゼリー、○せんべい	鶏もも肉、卵、ハム	きゅうり、にんじん、 ねぎ、たまねぎ、えの きたけ、ピーマン、し ょうが	しょうゆ、酒、酢、本 みりん、鶏がら	麦茶 ゼリー 乳児 アンパンマンせんべい 幼児 星たべよ