

日付	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児	材 料 名 (〇は午後おやつ)			
				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	ごはん まぐろカツ ほうれん草の磯辺和え わかめと玉ねぎのみそ汁	チーストースト 牛乳	593.5(486.7) 28.7(22.9) 21.7(16.9) 2.3(1.9)	米、油、パン粉、小麦粉、黒ごま 〇幼児：コッペパン 〇乳児：食パン	〇牛乳、かじぎ、〇ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、焼きのり、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
02 金	コッペパン チリコンカーン マカロニサラダ 白菜のスープ・牛乳	昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	650.7(488.1) 25.4(19.1) 21.3(15.9) 1.8(1.3)	〇米、コッペパン、マカロニ、マヨネーズ、油、〇ごま、三温糖	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、ツナ油漬缶、〇いわし(煮干し)、鶏がらスープ、スキムミルク	たまねぎ、はくさい、きゅうり、トマトピューレ、にんじん、コーン缶、〇塩こんぶ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉
03 土	そぼろあんかけ丼 小松菜のサラダ わかめスープ	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	600.0(450.1) 16.4(12.3) 24.3(18.3) 1.4(1.1)	米、〇スティックパン、〇クッキー、〇せんべい、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖、ごま(乾)	豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ、しょうが	しょうゆ
05 月	ごはん 鮭の甘酢あんかけ オクラの納豆和え じゃが芋のみそ汁	青のりトースト 牛乳	564.8(465.2) 28.4(22.7) 16.5(13.0) 2.0(1.7)	米、〇食パン、じゃがいも、片栗粉、油、〇マヨネーズ、三温糖	〇牛乳、さけ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、〇粉チーズ	もやし、たまねぎ、オクラ、にんじん、〇あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、食酢
06 火	黒糖パン おからハンバーグ ブロッコリーフレンチサラダ かぶのスープ・牛乳	ひじきとツナごはん 麦茶	674.0(505.6) 26.8(20.1) 26.6(19.9) 1.8(1.4)	〇米、黒糖パン、油、〇ごま油、三温糖、〇三温糖	牛乳、豚ひき肉、卵、〇ツナ油漬缶、おから、チーズ、〇油揚げ、スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、ブロッコリー、かぶ・葉、〇にんじん、にんじん、〇ひじき	ケチャップ、中濃ソース、食酢、〇しょうゆ、食塩
07 水 七夕	ひまわりライス 鶏肉のカレー揚げ 七タスープ すいか	マドレーヌ 牛乳	678.8(509.1) 27.7(20.7) 20.6(15.4) 1.5(1.1)	米、〇マドレーヌ、油、片栗粉、干しとうめん	〇牛乳、鶏もも肉、ベーコン、鶏がらスープ	すいか、とうもろこし、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、オクラ、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩
08 木	夏野菜のスパゲッティ ポテトサラダ キャベツのスープ	わかめおにぎり 煮干し(幼児)	559.1(409.4) 16.5(12.1) 11.7(8.7) 1.3(1.0)	〇米、スパゲッティ、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、〇ごま	ベーコン、〇いわし(煮干し)、ハム、鶏がらスープ、スキムミルク	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、黄ピーマン、ピーマン、スッキーニ、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース
09 金 誕生会	キーマカレー トマトサラダ むらくもスープ	寒天入りフルーツポンチ ウエハース 牛乳	666.7(499.4) 24.2(18.1) 22.9(17.2) 1.5(1.1)	米、〇ウエハース、〇グラニュー糖、油、小麦粉、三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、なると、鶏がらスープ	たまねぎ、トマト、〇バナナ、〇もも缶、〇みかん缶、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、レモン、〇かんてん、パセリ、にんにく、	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食酢、しょうゆ、食塩、カレー粉
10 土	わかめごはん 大根と鶏肉の煮物 豆腐とねぎのみそ汁	ツナサンド 麦茶	449.8(337.4) 16.7(12.6) 12.7(9.5) 1.9(1.4)	米、〇食パン、〇マヨネーズ、油、三温糖、ごま(乾)	鶏もも肉、〇ツナ油漬缶、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、〇キャベツ、にんじん、ねぎ、いんげん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
12 月	マーボーなす丼 春雨サラダ トマトと卵のスープ	牛乳くず餅 麦茶	514.3(385.8) 17.6(13.2) 13.8(10.4) 1.0(0.8)	米、〇三温糖、〇片栗粉、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま、三温糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、〇きな粉、淡色みそ、鶏がらスープ	なす、きゅうり、トマト、ねぎ、にんじん、いんげん、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、食酢、〇食塩
13 火	コッペパン 畑のミートグラタン わかめとコーンのサラダ じゃが芋のスープ	かやくごはん 麦茶	592.6(444.4) 22.3(16.7) 19.4(14.5) 1.9(1.4)	〇米、コッペパン、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇鶏もも肉、とろけるチーズ、〇油揚げ、バター、スキムミルク、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ、コーン缶、ピーマン、にんじん、〇しめじ、〇にんじん、〇ごぼう、わかめ(乾)	〇かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、〇みりん、〇しょうゆ、食酢、ウスターソース、〇食塩
14 水	ごはん 鮭の香り味噌焼き オクラのおかか和え なすと玉ねぎのみそ汁、オレンジ	バナナ黒糖ケーキ 牛乳	581.5(436.2) 27.6(20.7) 18.1(13.6) 1.8(1.3)	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、さけ、〇卵、〇バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、もやし、オクラ、なす、たまねぎ、〇バナナ、にんじん	煮干だし汁、みりん、しょうゆ
15 木	豚丼 南瓜のレモン煮 大根と厚揚げのみそ汁	りんごジャムサンド 牛乳	872.4(737.6) 18.9(17.0) 45.3(35.3) 2.1(2.0)	米、〇食パン、三温糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、しらたき、〇りんごジャム、レモン	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
16 金 夏祭り	ソース焼きそば(乳児：焼うどん) 鶏の唐揚げ ゆでとうもろこし・トマト わかめスープ・すいか	ぶどうゼリー 幼児：ポップコーン 乳児：せんべい 麦茶	626.6(469.9) 25.5(19.1) 19.6(14.7) 1.8(1.3)	幼児：焼きそばめん 乳児：茹でうどん 〇ポップコーン、油、片栗粉	鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、鶏がらスープ	すいか、トマト、キャベツ、とうもろこし、もやし、生わかめ、にんじん、ピーマン、ねぎ、〇かんてん、しょうが、あおのり	ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩
17 土	五目あんかけ丼 きゅうりともやしのナムル 玉ねぎと油揚げのみそ汁	きな粉サンド 麦茶	444.8(333.7) 17.0(12.7) 10.7(8.0) 1.7(1.3)	米、〇食パン、〇三温糖、ごま、ごま油	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター、油揚げ、〇きな粉、〇スキムミルク	もやし、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だけのこ(水煮缶)	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
19 月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 ひじきと大豆の炒り煮 お麩のすまし汁	マカロニイタリアン 牛乳	564.6(422.8) 28.3(21.2) 16.8(12.6) 1.6(1.2)	米、〇マカロニ、ごま、片栗粉、三温糖、油、〇オリーブ油	〇牛乳、鶏もも肉、ちくわ、だいず水煮缶詰、〇ベーコン、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇鶏がらスープ	にんじん、〇トマトペースト、たまねぎ、〇たまねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、〇パセリ粉
20 火	ごはん 豆腐入りミートローフ 切り干し大根のサラダ 小松菜と玉ねぎのみそ汁	スイートポテトパン 牛乳	698.4(523.8) 24.5(18.3) 21.5(16.1) 2.5(1.8)	米、〇コッペパン、〇さつまいも、パン粉、〇三温糖、マヨネーズ、すりごま、三温糖、油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、スキムミルク、〇バター	たまねぎ、きゅうり、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、ひじき	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、食酢、しょうゆ
21 水	ごはん あじのから揚げ 白菜の梅肉和え わかめともやしのみそ汁・オレンジ	フルーツヨーグルト 幼児：クラッカー 乳児：せんべい 麦茶	560.8(420.6) 22.6(16.9) 11.8(8.8) 2.4(1.8)	米、油、片栗粉、〇グラニュー糖 〇幼児：クラッカー 〇乳児：せんべい	〇ヨーグルト(無糖)、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、オレンジ、もやし、きゅうり、〇みかん缶、〇バナナ、〇パイン缶、にんじん、うめびしお、〇干しぶどう、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
22 木	海の日 (休園)						
23 金	スポーツの日 (休園)						
24 土	ちゃんぽんうどん マセドアンサラダ	ベーコンピラフ 麦茶	646.7(474.1) 20.0(14.8) 12.1(8.9) 3.5(2.6)	干しうどん、〇米、じゃがいも、マヨネーズ、〇ごま(乾)、ごま油	豚肉(もも)、〇ベーコン、ハム、チーズ、鶏がらスープ、〇鶏がらスープ	もやし、キャベツ、きゅうり、〇にんじん、にんじん、〇たまねぎ、ねぎ、にら、だけのこ(ゆで)、コーン缶	しょうゆ、〇パセリ粉
26 月	ハヤシライス ブロッコリーのごま酢和え とろろ昆布のすまし汁	中華風そうめん 麦茶	463.9(347.9) 17.3(12.9) 9.3(7.0) 3.1(2.4)	米、じゃがいも、〇干しとうめん、ごま、油、三温糖、〇ごま油、〇ごま	豚肉(もも)、〇ツナ水煮缶、ちくわ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、〇みかん缶、〇きゅうり、葉ねぎ、とろろこんぶ	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、〇しょうゆ、しょうゆ、〇みりん、〇かつおだし汁、食酢、食塩
27 火	ごはん 高野豆腐の酢豚風 キャベツともやしの海苔サラダ 玉ねぎとお麩のみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	662.6(497.0) 17.6(13.2) 26.2(19.6) 2.0(1.5)	米、〇コーンフレーク、片栗粉、油、三温糖、焼酎(車込)、ごま、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、〇バナナ、キャベツ、にんじん、ピーマン、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、食酢、ケチャップ
28 水	わかめ冷やしうどん ちくわ磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら すいか	うめちりおにぎり 麦茶	548.5(411.4) 16.6(12.4) 8.6(6.5) 5.1(3.8)	〇米、干しうどん、小麦粉、油、〇三温糖	ちくわ、かまぼこ、〇しらす干し	すいか、かぼちゃ、生わかめ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
29 木	豚コーン丼 さつま芋のオレンジ煮 豆腐となめこのみそ汁	メロンパン 牛乳	701.8(526.3) 22.5(16.9) 20.7(15.5) 1.9(1.4)	米、〇メロンパン、さつまいも、三温糖、油	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	コーン缶、なめこ、オレンジ天然果汁、干しぶどう、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
30 金	バターロール 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ 白菜のスープ・牛乳	鮭菜飯 麦茶	583.9(437.9) 27.6(20.7) 18.4(13.8) 2.0(1.5)	〇米、バターロール、パン粉、マヨネーズ、三温糖、油、〇ごま	牛乳、鶏もも肉、〇さけ(塩)、鶏がらスープ	キャベツ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ひじき、〇菜飯、しょうが	しょうゆ、食酢、パセリ粉
31 土	ミートスパゲッティ 大根とハムのりんご酢のサラダ キャベツのスープ	ぶどうぱん クッキー せんべい 麦茶	578.0(433.6) 19.6(14.7) 16.8(12.6) 1.2(0.9)	スパゲッティ、〇ぶどうぱん、〇クッキー、〇せんべい、油、小麦粉、三温糖	豚ひき肉、ハム、鶏がらスープ、粉チーズ	たまねぎ、だいこん、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、にんじん	りんご酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩

※マヨネーズは卵なしを使用しています