

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		
1 (木)	ごはん 高野豆腐の炒め煮 南瓜サラダ フルーツ	米、マヨネーズ、 片栗粉	牛乳、凍り豆腐、 昆布、寒天	南瓜、りんご、人参、しめじ、 きゅうり、いんげん、コーン	お菓子 牛乳 りんごゼリー 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 300 mg
2 (金)	パン ハッシュドビーフ 人参サラダ フルーツ	パン、小麦粉、 ごま、片栗粉	牛乳、牛肉	玉葱、キャベツ、人参、トマト、 きゅうり、グリーンピース、 コーン、しめじ、レーズン	お菓子 牛乳 すいかグツギー 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 25.6 g カルシウム 254 mg
3 (土)	茄子のミートスパゲティ 粉ふき芋 フルーツ	スパゲティ、 じゃが芋	牛乳、豚肉	人参、玉葱、しめじ、茄子、 トマト、パセリ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.8 g カルシウム 272 mg
5 (月)	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 きゅうりのごま和え フルーツ	米、パン、春雨、 じゃが芋、ごま、 ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ	キャベツ、人参、きゅうり、玉葱、 もやし、たけのこ、ちんげん菜、 グリーンピース、生姜、干し椎茸、 きくらげ	お菓子 牛乳 カレーパン 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 247 mg
6 (火)	ごはん 鰯の南蛮漬け ひじきの煮物 フルーツ	米、マカロニ、 片栗粉、ごま油	牛乳、鰯、大豆、 きな粉、ひじき、 油揚げ	人参、玉葱、きゅうり、 コーン、いんげん	お菓子 牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.5 g カルシウム 288 mg
7 (水)	ごはん カレー豆腐 切干大根の甘酢和え フルーツ	米、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、 かまぼこ、いりこ	とうもろこし、人参、玉葱、 きゅうり、グリーンピース、 切干大根、干し椎茸	お菓子 牛乳 とうもろこし いりこ 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 286 mg
8 (木)	パン チリコンカン マカロニサラダ フルーツ	パン、マカロニ ブルーベリージャム、 クラッカー、マヨネーズ	牛乳、豚肉、大豆、 ツナ	玉葱、人参、茄子、トマト、 キャベツ、コーン、きゅうり、 グリーンピース、いんげん、パセリ	お菓子 牛乳 クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 24.1 g カルシウム 286 mg
9 (金)	冷しゃぶうどん かぼちゃの天ぷら フルーツ	うどん、小麦粉、 ごま、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 豆乳	南瓜、トマト、きゅうり、 コーン、人参	お菓子 牛乳 人参スティックパン 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 252 mg
10 (土)	カレーピラフ わかめスープ フルーツ	米、ごま油	牛乳、ウインナー、 わかめ	人参、キャベツ、玉葱、 コーン、グリーンピース、 しめじ、豆苗	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 303 mg
13 (火)	お盆・お弁当の日					
14 (水)	お盆・お弁当の日					
15 (木)	お盆・お弁当の日					
16 (金)	パン フルーツ 白身魚のオーロラソース 付け合わせ ジュリアンスープ	パン、パン粉、 片栗粉、小麦粉、春雨、 マヨネーズ、ごま	牛乳、豆乳、白身魚 きな粉、ウインナー	キャベツ、玉葱、大根、 人参、えのき茸、豆苗、セロリ	お菓子 牛乳 豆乳くずもち 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.5 g カルシウム 302 mg
17 (土)	めんそーれご飯 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 ちくわ、昆布	玉葱、人参、コーン、 いんげん、豆苗	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 266 mg
19 (月)	ごはん ポークチャップ 豆まめサラダ フルーツ	米、マヨネーズ、 ごま	牛乳、豚肉、大豆、 鶏肉	キャベツ、南瓜、玉葱、 人参、いんげん、小松菜、 しめじ、コーン	お菓子 牛乳 大芋かぼちゃ 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23.8 g カルシウム 289 mg
20 (火)	ごはん 夏野菜 パンサンスー フルーツ	米、小麦粉、 春雨、ごま、 ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豆乳、 豚肉、鶏肉、ちくわ、 みそ、いりこ	人参、茄子、きゅうり、玉葱、 トマト、コーン、ニラ、 ピーマン、生姜、干し椎茸	お菓子 牛乳 黒糖蒸しパン いりこ 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.3 g カルシウム 331 mg
21 (水)	ごはん フルーツ 赤魚の煮付け 付け合わせ ひじきのごまネーズ	米、餃子の皮、 マヨネーズ、ごま	牛乳、赤魚、ツナ、 ひじき	南瓜、キャベツ、人参、 小松菜、きゅうり、生姜	お菓子 牛乳 ひまわりハイ 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.9 g カルシウム 258 mg
22 (木)	パン フルーツ 南瓜コロケ 付け合わせ もずくスープ	パン、じゃが芋、 パン粉、小麦粉、 ごま油	牛乳、豚肉、 もずく、寒天	バナナ、玉葱、南瓜、人参、キャベツ、 もやし、パインナッブル、みかん、 ちんげん菜、グリーンピース、干し椎茸	お菓子 牛乳 フルーツ寒天 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.4 g カルシウム 289 mg
23 (金)	ごはん 夏野菜のかき揚げ 切干大根のみそ汁 フルーツ	米、小麦粉、 さつま芋	牛乳、豆腐、大豆、 みそ、しらす干し、 油揚げ、わかめ	玉葱、南瓜、人参、茄子、 いんげん、枝豆、えのき茸、 ゴーヤ、コーン、切干大根、葱	お菓子 牛乳 枝豆スコーン 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 284 mg
24 (土)	保育参観・お弁当の日					
26 (月)	そうめん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ フルーツ	そうめん、小麦粉、 片栗粉、じゃが芋、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、 豆乳、豆乳ホイップ	ぶどう、キャベツ、人参、 コーン、オクラ、生姜、 きゅうり、干し椎茸	お菓子 牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 667 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.1 g カルシウム 235 mg
27 (火)	ごはん フルーツ 白身魚のずんだ焼き 付け合わせ ゴーヤチャンプル	米、じゃが芋、 餃子の皮、 マヨネーズ	牛乳、白身魚、 生揚げ、豚肉、 みそ、かつお節	南瓜、玉葱、キャベツ、枝豆、 人参、ゴーヤ、パセリ	お菓子 牛乳 サモサ 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.3 g カルシウム 265 mg
28 (水)	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	米、麩、ごま油	牛乳、生揚げ、 豚肉、ツナ、みそ、 いりこ、わかめ	キャベツ、玉葱、きゅうり、 人参、たけのこ、ピーマン、 干し椎茸、生姜	お菓子 牛乳 お惣ラスク いりこ 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.7 g カルシウム 314 mg
29 (木)	パン 揚げ出し豆腐のラタトゥイユかけ 冬瓜スープ フルーツ	パン、じゃが芋、 片栗粉	牛乳、豆腐、 豚肉、ウインナー、 かつお節、青のり	冬瓜、玉葱、トマト、人参、 ズッキーニ、茄子、ピーマン、葱、 干し椎茸、にんにく、パセリ	お菓子 牛乳 たご焼き風ポテト 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 26.5 g カルシウム 354 mg
30 (金)	ごはん フルーツ まりあげ 付け合わせ 夏野菜の豚汁	米、片栗粉、 パン粉	牛乳、豆腐、鶏肉、 豚肉、みそ、寒天、 ひじき	パインナッブル、玉葱、もやし、南瓜、 人参、トマト、茄子、オクラ、小松菜、 ズッキーニ、干し椎茸、生姜	お菓子 牛乳 パインゼリー 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 270 mg
31 (土)	焼きそば きゅうりのゆかり和え フルーツ	スパゲティ	牛乳、豚肉、 かつお節、青のり	人参、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、玉葱、しそ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 10.4 g カルシウム 319 mg

※牛乳以外の食品・調味料には、卵・乳製品は使用していません。

誕生日会