

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ(乳児クラス)	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	
1 15 29 (木)	御飯(7分つき) たらの磯辺焼き 小松菜のなめ苺和え みそ汁	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、油、米粉、黒砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、甘納豆	もやし、ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、スナップえんどう、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 348 mg
2 16 30 (金)	ミートスパゲティ ブロッコリーとトマトのごまサラダ 野菜スープ	七分つき米、スパゲティ、ノンエッグマヨドレ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、トマト、トマトピューレ、ピーマン、セロリ、コーン缶、ごま、にんにく	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ツナピラフ	エネルギー 694 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22.9 g カルシウム 293 mg
3 17 (土)	鶏の照り焼き丼 アスパラとじゃこのあえ物 みそ汁	七分つき米、片栗粉、砂糖、油、焼酎、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、さやえんどう、カットわかめ、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	お茶・麦茶 お茶・麦茶 自然食菓子	エネルギー 380 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.0 g カルシウム 64 mg
5 19 (月)	御飯(7分つき) 厚揚げのそぼろあん かぶの塩昆布あえ みそ汁	七分つき米、ビーフン、片栗粉、油、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぶ、にんじん、なす、ピーマン、チンゲンサイ、かぶ・葉、えのきたけ、まいたけ、塩こんぶ、干ししいたけ、きゅうり	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、みりん	牛乳 牛乳 ビーフン	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.3 g カルシウム 398 mg
6 20 (火)	パン・ロールパン 鮭のタルタルソースかけ りんごサラダ さつま芋のスープ	さつまいも、七分つき米、ロールパン、ノンエッグマヨドレ、油、小麦粉	牛乳、さけ、かつお節	はくさい、りんご、たまねぎ、コーン缶、干しぶどう、ピクルス(サワー型)、レモン果汁、きゅうり	しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 24.0 g カルシウム 280 mg
7 21 (水)	御飯(7分つき) 鶏肉のうめ焼き ほうれん草とのりの和え物 高野豆腐のみそ汁	七分つき米、白玉粉、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、豆乳、淡色みそ、粉チーズ	もやし、ほうれん草、しめじ、にんじん、ねぎ、うめ干し、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 362 mg
8 (木)	御飯(7分つき) 肉団子の甘酢あん キャベツのツナサラダ おくらの卵スープ	七分つき米、小麦粉、砂糖、豆乳マーガリン、油、片栗粉、ごま油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵、豆乳、ツナ油漬缶	キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、バナナ、たまねぎ、オクラ	酢、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 25.3 g カルシウム 316 mg
9 23 (金)	御飯(7分つき) さばのカレー風味 切干大根の旨煮 すまし汁	七分つき米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	生わかめ、にんじん、ねぎ、いんげん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 みそポテト	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 25.1 g カルシウム 292 mg
10 24 (土)	焼きそば もやしとわかめのナムル みそ汁	焼きそばめん、油、ごま油	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、かぶ・葉、えのきたけ、ごま、カットわかめ、あおのり	煮干だし汁、中濃ソース、酒、しょうゆ、こしょう	お茶・麦茶 お茶・麦茶 自然食菓子	エネルギー 320 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 11.3 g カルシウム 85 mg
12 26 (月)	ブルコギ丼 じゃが芋のシャキシャキサラダ そうめん汁	七分つき米、じゃがいも、食パン、干しとうめん、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、にら、ねぎ、コーン缶、干ししいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 664 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.7 g カルシウム 306 mg
13 27 (火)	御飯(7分つき) あじの南蛮漬け サウザンドレッシングサラダ かぶとベーコンのスープ	七分つき米、さつまいも、油、ぎょうざの皮、砂糖、ノンエッグマヨドレ、片栗粉、小麦粉	牛乳、あじ、ベーコン、かにかまぼこ	かぶ、たまねぎ、りんご、キャベツ、黄ピーマン、かぶ・葉、きゅうり、ピーマン、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、ワイン(白)、洋風だしの素、食塩	牛乳 牛乳 りんごとさつまいもの包み焼き	エネルギー 660 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 25.6 g カルシウム 312 mg
14 28 (水)	夏野菜のカレーライス ハワイアンサラダ ヨーグルト	七分つき米、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉	キャベツ、ホールトマト缶、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、なす、にんじん、ズッキーニ、パイナップル、黄ピーマン、きゅうり、粉かんでん、さやえんどう、にんにく	カレールー、酢、ウスターソース、洋風だしの素、食塩	牛乳 お茶・麦茶 あじさいゼリー おせんべい	エネルギー 486 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.4 g カルシウム 171 mg
22 (木)	御飯(7分つき) れんこんつくね キャベツのツナサラダ おくらの卵スープ	七分つき米、小麦粉、油、片栗粉、ごま油、砂糖、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、豆乳、ツナ油漬缶	キャベツ、れんこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、バナナ、ねぎ、オクラ、しょうが	中華だしの素、食塩、酢、しょうゆ	牛乳 牛乳 バナナフリッター	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.8 g カルシウム 309 mg

☆昼食には果物がつきます。 今月は「柑橘類・りんご・バナナ・メロン・デラウェア」などを予定しています。

☆乳児クラスは午前のおやつに牛乳を100ml飲みます。

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。

☆出来る限り国産で安全性の高い食材を使用しています。

☆給食サンプルの展示は土曜日は行っておりません。