

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	調味料		
2 (月)	元気納豆ごはん 隠元の胡麻和え 豚汁 メロン	半つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、しらす干し、かつお節	みかん果汁、マスキメロン、いんげん、ごぼう、ねぎ、人参、大根、にら、オクラ、寒天粉、焼きのり	しょうゆ、ほんだし	牛乳: せんべい 牛乳 オレンジゼリー ウエハース	エネルギー 426 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.6 g カルシウム 243 mg
3 (火)	トースト かぼちゃスープ ウインナー入り温野菜サラダ ミルクチップ	食パン、米、なたね油	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウインナー、ミルクチップ、ツナ水煮缶、生クリーム、バター	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、塩こんぶ、しめじ	食酢(米酢)、コンソメ、食塩、パセリ粉	すいか 牛乳 塩昆布の炊き込みごはん	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 296 mg
4 (水)	七夕そうめん 鰻入り卵焼き 野菜のおひたし 蒸し南瓜	干しひやむぎ、食パン、三温糖、はちみつ、グラニュー糖	牛乳、卵、うなぎ蒲焼、バター	バナナ、かぼちゃ、ごまつな、オクラ、にんじん、緑豆もやし、レモン果汁	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、しょうゆ(うすくち)	チーズ 牛乳 蜂蜜レモントースト	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.5 g カルシウム 327 mg
5 (木)	ごはん 焼魚 ひじき煮 茹でブロッコリー	半つき米、マヨネーズ、三温糖、なたね油、粉糖、マカロニ	牛乳、乳酸菌飲料、さけ(塩)、豆みそ、大豆(ゆで)、油揚げ、きな粉・脱皮大豆	たまねぎ、ブロッコリー、ごぼう、わかめ(生)、にんじん、しいたけ、ひじき	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ヨーグルト 牛乳 マカロニのきなこ和え	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.5 g カルシウム 312 mg
6 (金)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 中華風炒め スティックきゅうり◎	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、マヨネーズ、なたね油、コーンスターチ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、卵	バナナ、きゅうり、キャベツ、人参、葱、えのき、もやし、にら、椎茸、干しぶどう、にんにく、しょうが	かつお・煮干・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、オイスターソース、うすくち、食塩、シナモン	乳酸菌飲料 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.0 g カルシウム 237 mg
7 (土)	焼きそば 粉ふき芋 卵スープ 小魚カップリング◎	焼きそばめん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、卵、豚肉(もも)、小魚カップリング、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、ピーマン、しいたけ、えのきたけ、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.9 g カルシウム 326 mg
9 (月)	麦ごはん ポークカレー 春雨サラダ すいか	半つき米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、押麦、はちみつ、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、卵、ハム、バター、ごま	すいか、たまねぎ、にんじん、きゅうり、葱、えのき、もやし、干しぶどう	カレー粉、食酢(米酢)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳: クッキー 牛乳 黒糖むしけーき	エネルギー 546 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 231 mg
10 (火)	バターロール 鯛のかりかりチーズ焼き ゆでokra◎ 粉ふき芋	じゃがいも、ロールパン、半つき米、マヨネーズ、パン粉、生、ごま油、オリーブ油	牛乳、いわし、ミルクチップ、しらす干し(半乾燥)、アーモンド(乾)、粉チーズ、ごま	白菜、オクラ、ねぎ、高菜、チンゲンサイ、人参、にら、筍、しいたけ、にんにく	ワイン(白)、食塩、しょうゆ、パセリ粉	すいか 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.9 g カルシウム 289 mg
11 (水)	ごはん 鱈の幽庵焼き ねばねば和え 塩ゆで枝豆	半つき米、小麦粉、三温糖	牛乳、さわら、卵、バター、かつお節	すいか、えだまめ、バナナ、モロヘイヤ、葱、えのき、もやし、オクラ、もやし、人参、ゆず果汁	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 ココアバナナケーキ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.2 g カルシウム 242 mg
12 (木)	豚丼 しらすと野菜のおひたし ちゃんこ汁 メロン	半つき米、しらたき、三温糖、焼ふ、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、バター、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、油揚げ	玉葱、マスキメロン、小松菜、もやし、えのき、白菜、人参、大根、葱、にら、絹さや、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	チーズ 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.5 g カルシウム 317 mg
13 (金)	麦ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 切り干し大根の煮物 ゆでとうもろこし◎	半つき米、片栗粉、押麦、三温糖、なたね油	ラクトアイス、乳酸菌飲料、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ	とうもろこし、たまねぎ、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩	バナナ 番茶 アイスクリーム	エネルギー 649 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 21.3 g カルシウム 171 mg
14 (土)	ごはん 鱈の塩焼き okraのおかか和え 南瓜煮	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、あじ・焼、卵、バター、かつお節	かぼちゃ、はくさい、ごぼう、オクラ、ねぎ、だいこん、干しぶどう、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.9 g カルシウム 289 mg
16 (月)	海の日						
17 (火)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 鮭の粕汁	半つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、納豆、さけ(塩)、豆みそ、ごま、しらす干し、油揚げ、かつお節	ごまつな、緑豆もやし、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、焼きのり	酒かす(清酒)、本みりん、しょうゆ	牛乳: 小魚カップリング◎ 牛乳 五平餅	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.3 g カルシウム 407 mg
18 (水)	冷麦 焼きししゃも 野菜のおひたし 切り昆布の炒め煮◎	干しひやむぎ、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、ししゃも、バター、卵、さつま揚げ、ごま	バナナ、かぼちゃ、ごまつな、緑豆もやし、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、しいたけ、干しぶどう、焼きのり	かつお・煮干・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	チーズ 牛乳 南瓜ケーキ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.1 g カルシウム 475 mg

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	調味料		
19 (木)	丸ぱん 中華スープ 鶏肉のオレンジ風味焼き ゆでokra◎ 塩ゆで枝豆	ロールパン、半つき米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し(半乾燥)、ごま	すいか、えだまめ、オクラ、もやし、葱、みかん果汁、人参、にら、筍、椎茸、うめ干し	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 梅じゃこごはん	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 212 mg
20 (金)	麦ごはん わかめのすまし汁 味噌豚 小魚カップリング◎ ポテト煮 モロヘイヤと野菜のお浸し	じゃがいも、半つき米、上新粉、押麦、はちみつ、グラニュー糖、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、小魚カップリング、豆みそ	モロヘイヤ、ねぎ、えのきたけ、わかめ(生)、緑豆もやし、レモン果汁、にんにく	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.4 g カルシウム 326 mg
21 (土)	食ぱん ポトフ もやしのサラダ ミルクチップ	食パン、半つき米、じゃがいも、ごま油、三温糖	牛乳、ウインナー、ミルクチップ、ハム、ごま、かつお節	緑豆もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、セロリ、かぶ、ブロッコリー	しょうゆ、食酢(米酢)、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.5 g カルシウム 257 mg
23 (月)	麦ごはん チキンカレー ひじきサラダ すいか	半つき米、じゃがいも、押麦、黒砂糖、ごま油、三温糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、うずら卵水煮缶、しらす干し(半乾燥)、バター、ごま	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、きゅうり、えのきたけ、ひじき、かんでん	カレールー、しょうゆ、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳: 乾ぱん◎ 牛乳 黒糖豆乳寒天 ※	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.7 g カルシウム 239 mg
24 (火)	ごはん 乳酸菌飲料 鱈の味噌煮 ねばねば和え さつま汁	ぶどうパン、半つき米、さつまいも、しらたき、三温糖、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、さわら、鶏もも肉、豆みそ、油揚げ、かつお節	ごぼう、緑豆もやし、にんじん、モロヘイヤ、オクラ、ねぎ、だいこん、しょうが	しょうゆ、本みりん	すいか 牛乳 レーズンパン	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 255 mg
25 (水)	麦ごはん いも煮汁 チャンプルー メロン ゆでokra◎ スティックきゅうり◎	半つき米、じゃがいも、押麦、しらたき、マヨネーズ、なたね油、三温糖、片栗粉	ラクトアイス、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、生揚げ	マスクメロン、きゅうり、オクラ、人参、筍、もやし、大根、葱、にら、しめじ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ほんだし、食塩	すいか 番茶 アイスクリーム	エネルギー 530 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 21.3 g カルシウム 172 mg
26 (木)	中華丼 南瓜煮 みそ汁 乳酸菌飲料	半つき米、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、えび(むき身)、うずら卵水煮缶、小魚カップリング、豆みそ	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、わかめ(生)、さやえんどう	かつお・煮干・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩	バナナ 牛乳 コーンフレーク 小魚カップリング◎	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 9.9 g カルシウム 325 mg
27 (金)	バターロール ガーリックスープ 鶏肉のBBQ焼き ミルクチップ ほうれん草ともやしのナムル ゆでとうもろこし◎	ロールパン、半つき米、じゃがいも、三温糖、メープルシロップ、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、ミルクチップ、ベーコン、ごま	とうもろこし、たまねぎ、ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、にんにく	しょうゆ、食塩、ケチャップ、ワイン(白)、食酢(米酢)、ウスターソース、本みりん	乳酸菌飲料 牛乳 ツナおにぎり	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 247 mg
28 (土)	ごはん みそ汁 鶏肉の中華焼き 小魚カップリング◎ 茹でブロッコリー ポテト煮	半つき米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、ごま油、はちみつ、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ゆであずき缶、卵、小魚カップリング、豆みそ、黒ごま	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん	食酢(米酢)、オイスターソース、しょうゆ、本みりん、ほんだし	すいか 牛乳 雁月	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.9 g カルシウム 287 mg
30 (月)	麦ごはん 乳酸菌飲料 キーマカレー じゃこ入りサラダ わかめスープ	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、ごま油、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉、卵、ゆであずき缶、バター、しらす干し(半乾燥)、ごま	玉葱、大根、人参、赤ピーマン、葱、マッシュルーム、きゅうり、わかめ、えのき、もやし、グリーンピース	カレールー、しょうゆ、ケチャップ、食酢(米酢)、食塩、カレー粉	牛乳: ビスケット 牛乳 小倉ケーキ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 238 mg
31 (火)	麦ごはん ポークハヤシ 海藻サラダ バナナ	半つき米、じゃがいも、押麦、三温糖	豚肉(肩ロース)、バター	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、わかめ(生)、きゅうり、しめじ、しろたまごたけ、えのきたけ	ハヤシルウ、ワイン(赤)、中濃ソース、食酢(米酢)、しょうゆ、ケチャップ、食塩	オレンジ 野菜ジュース 星せんべい	エネルギー 433 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 7.6 g カルシウム 58 mg

※ぎんがクッキングA:18日(水)/B:23(月) 午後のおやつでピザを食べます。

7月～9月いっぱいはいは実物展示を行わず、月～金は写真展示を行いますのでご覧ください。

◎印は咀嚼力UPを目的としたメニューです。

材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。