

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			
1 (水)	七夕そうめん えびの天ぷら 雌株和え 蒸し南瓜	ミニゼリー	ゆでひやむぎ、胚芽米、小麦粉、なたね油、三温糖、片栗粉	牛乳、えび(むき身)、たらこ、卵、かつお節	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、オクラ、めかぶわかめ、しいたけ、きゅうり、焼きのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	すいか 牛乳 たらこごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	553 kcal 23.3 g 9.9 g 214 mg
2 (木)	麦ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ゆでokra 切り干し大根の煮物	けんちん汁	胚芽米、上新粉、さといも、押麦、グラニュー糖、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ	すいか、はくさい、ごぼう、オクラ、にんじん、ねぎ、だいこん、切り干しだいこん、しいたけ、レモン果汁	本みりん、しょうゆ、食塩	メロン 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	542 kcal 18.1 g 18.6 g 215 mg
3 (金)	バターロール 豚肉のBBQ焼き ゆでとうもろこし 茹でブロッコリー	中華スープ 野菜ジュース	ロールパン、胚芽米、メープルシロップ、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、チーズ	とうもろこし、ブロッコリー、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ、しいたけ、塩こんぶ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、食塩、ウスターソース	バナナ 牛乳 チーズ昆布おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	596 kcal 23.2 g 18.9 g 208 mg
4 (土)	焼きそば 粉ふき芋 わかめスープ	ミニゼリー(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	焼きそばめん、じゃがいも、強力粉、三温糖、小麦粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、小魚カップリング、豆みそ	キャベツ、にんじん、ねぎ、緑豆もやし、ピーマン、えのきたけ、しいたけ、わかめ(乾)、あおのり	中濃ソース、ドライイースト、食塩、しょうゆ	バナナ 牛乳 上州焼きまんじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	457 kcal 18.2 g 11.2 g 286 mg
6 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 ピーマンの胡麻和え ゆでとうもろこし	豚汁 メロン	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、クリームチーズ、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、卵、ごま、しらす干し、かつお節	とうもろこし、マスクメロン、パイン缶、ピーマン、ごぼう、パプリカ、葱、人参、大根、焼きのり、レモン果汁	しょうゆ、食塩、ほんだし	牛乳・木葉せんべい 牛乳 ※ パイナップルチーズ ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	606 kcal 21.0 g 20.6 g 263 mg
7 (火)	トースト かぼちゃスープ ウィンナー入り温野菜サラダ	ミニゼリー(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	食パン、胚芽米、なたね油、ごま油	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウィンナー、小魚カップリング、生クリーム、しらす干し(半乾燥)、バター、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、たかな(たかな漬)、にんじん	ホワイトソース、食酢(米酢)、コンソメ、食塩、パセリ粉	すいか 牛乳 高菜とじゃこのごはん ※	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 21.2 g 18.9 g 391 mg
8 (水)	ごはん 焼魚 ほうれん草ともやしの海苔酢和え 卵の花煮	きのこ汁 すいか	胚芽米、コッペパン、じゃがいも、なたね油、粉糖、三温糖	牛乳、さけ(塩)、おから、豆みそ、きな粉・脱皮大豆、油揚げ、しらす干し	すいか、ほうれん草、ごぼう、葱、人参、もやし、大根、椎茸、絹さや、なめこ、しめじ、焼きのり	しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、ほんだし、食塩	バナナ 牛乳 きなこぱん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	581 kcal 24.1 g 17.2 g 213 mg
9 (木)	ナポリタン ツナとコーンのサラダ 卵スープ 野菜ジュース		スパゲティ、さつまいも、米粉、三温糖、なたね油、片栗粉、マカロニ	牛乳、豆乳、ゆであずき缶、ウインナー、卵、ツナ水煮缶、大豆粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、コーン缶、ピーマン、きゅうり、えのきたけ	ケチャップ、中濃ソース、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ	すいか 牛乳 さつま芋入りいろいろ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	590 kcal 18.1 g 14.6 g 202 mg
10 (金)	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜のおひたし 南瓜煮	みそ汁 バナナ	胚芽米、小麦粉、三温糖、押麦	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、バター、豆みそ、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、だいこん、緑豆もやし、干しぶどう、わかめ(乾)	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)	メロン 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	604 kcal 20.2 g 18.0 g 258 mg
11 (土)	ごはん ほっけの干物 ゆでokra きんぴら	みそ汁 バナナ	胚芽米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、三温糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、豆みそ、ごま	バナナ、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、オクラ、れんこん、にんじん、わかめ(乾)	しょうゆ、ほんだし	すいか 牛乳 マヨコーントースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	568 kcal 21.6 g 16.3 g 266 mg
13 (月)	麦ごはん 夏野菜カレー もやしのサラダ すいか		じゃがいも、胚芽米、片栗粉、押麦、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、ハム、ごま	すいか、たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、トマト、にんじん、なす、かぼちゃ、赤ピーマン	カレー粉、しょうゆ、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳・サラダせんべい 牛乳 揚げ芋もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	499 kcal 14.4 g 16.5 g 200 mg
14 (火)	麦ごはん 味噌豚 モロヘイヤと野菜のお浸し 塩ゆで枝豆	三平汁 野菜ジュース	胚芽米、わらび餅粉、じゃがいも、黒砂糖、押麦、三温糖、粉糖、ごま油、マカロニ	牛乳、豚肉(もも)、さけ(塩)、豆みそ、きな粉・脱皮大豆	モロヘイヤ、ねぎ、えだまめ、にんじん、たまねぎ、だいこん、緑豆もやし、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	すいか 牛乳 低・さ・マカロニのきなこ和え ひ・ぎ・わらびもち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 22.8 g 13.5 g 243 mg
15 (水)	ライスミルクロール クリスピーチキン 茹でブロッコリー 牛蒡とベーコンの炒め物	トマトクリームスープ ミニゼリー	ロールパン、胚芽米、じゃがいも、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳(低脂肪)、ベーコン、かつお節	トマトジュース缶、ブロッコリー、たまねぎ、ごぼう、にんじん、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ	メロン 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	606 kcal 23.5 g 21.1 g 234 mg
16 (木)	ごはん おからのつくね 蒸し南瓜 ほうれん草ともやしのナムル	豆腐のみそ汁 すいか	胚芽米、片栗粉、三温糖、ごま油	ラクトアイス、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、おから、豆みそ、卵、ごま	すいか、かぼちゃ、ほうれん草、ねぎ、緑豆もやし、にんじん、えのきたけ、しいたけ、しょうが	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩	野菜ジュース 番茶 アイスクリーム	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	623 kcal 17.2 g 20.0 g 177 mg
17 (金)	ごはん 鯛の揚げ煮 野菜のおひたし ひじき煮	みそ汁 メロン	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、なたね油	いわし、生クリーム、牛乳、卵、豆みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	すいか、玉葱、小松菜、南瓜、もやし、ごぼう、わかめ、人参、椎茸、ひじき、しょうが	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	すいか 番茶 パンブキンプリン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	521 kcal 17.7 g 16.9 g 148 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		
18 (土)	焼き鳥井 ミニゼリー(低年齢児) もやしときゅうりのナムル 小魚カップリング(幼児) ビーフンスープ	じゃがいも、胚芽米、ピーマン、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、小魚カップリング、ごま	緑豆もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ	しょうゆ、本みりん、食塩、食酢(米酢)	バナナ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 275 mg
20 (月)	元気納豆ごはん 人参と隠元の胡麻和え 鮭の粕汁 すいか	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、コーンフレーク、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、バター、豆みそ、卵、ごま、油揚げ、しらす干し、かつお節	すいか、にんじん、いんげん、ごぼう、ねぎ、だいこん、干しぶどう、にら、オクラ、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ	牛乳:ザラメせんべい 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 260 mg
21 (火)	うなぎごはん 卵焼き 野菜のおひたし 切り昆布の炒め煮	胚芽米、三温糖、なたね油	牛乳、卵、うなぎ蒲焼、豆みそ、さつま揚げ、ごま	みかんジュース、玉葱、小松菜、えのき、もやし、ごぼう、刻みこんぶ、わかめ、人参、絹さや、粉寒天、椎茸、焼きのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	メロン 牛乳 手作りオレンジゼリー 子どもせんべい	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 319 mg
22 (水)	ごはん 豚肉のスペアリブ風 茹でアスパラ 粉ふき芋	胚芽米、じゃがいも、米粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、小魚カップリング、油揚げ、豆みそ	すいか、アスパラガス、マーメイド、人参、大根、ねぎ、しめじ、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	野菜ジュース 牛乳:コーンフレーク ミニゼリー(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 287 mg
23 (木)	海の日						
24 (金)	スポーツの日						
25 (土)	ごはん 豚肉のケチャップソテー スティックきゅうり 南瓜煮	胚芽米、米粉、じゃがいも、三温糖、なたね油、マヨネーズ、メープルシロップ	牛乳、豚肉(もも)、豆乳	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、食塩	すいか 牛乳 米粉ホットケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 215 mg
27 (月)	麦ごはん ポークカレー 切り干し大根の中華風サラダ すいか	胚芽米、じゃがいも、押麦、上新粉、小麦粉、ごま油、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、えび(むき身)、しらす干し(半乾燥)、卵、ほたて貝柱水煮缶、ごま	すいか、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、にら、切り干しだいこん、にんにく	カレー粉、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、オイスターソース、食塩、カレー粉、中華だしの素	牛乳:サラダせんべい 牛乳 海鮮ちぢみ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 225 mg
28 (火)	冷麦 竹輪の磯辺揚げ 野菜のおひたし 南瓜煮	ゆでひやむぎ、胚芽米、小麦粉、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、ちくわ、卵	かぼちゃ、こまつな、緑豆もやし、塩こんぶ、焼きのり、あおのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	野菜ジュース 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 541 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 9.9 g カルシウム 204 mg
29 (水)	豚丼 しらすと野菜のおひたし ちゃんこ汁 バナナ	胚芽米、しらたき、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(肩)、チーズ、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、油揚げ	バナナ、玉葱、小松菜、かぼちゃ、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	すいか 牛乳 南瓜の包み揚げ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 291 mg
30 (木)	ごはん 煮魚 ねばねば和え ポテト煮	胚芽米、じゃがいも、ごま油、三温糖	ラクトアイス、さわら、木綿豆腐、かつお節	すいか、にんじん、だいこん、モロヘイヤ、オクラ、ねぎ、緑豆もやし、しょうが	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	バナナ 番茶 アイスクリーム	エネルギー 606 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 22.5 g カルシウム 166 mg
31 (金)	麦ごはん 鶏肉の葱塩焼き 野菜炒め ゆでokra	胚芽米、じゃがいも、米粉、押麦、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、豆みそ、大豆粉	玉葱、オクラ、キャベツ、もやし、人参、椎茸、葱、パプリカ、ピーマン、レモン果汁、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、食塩、しょうゆ(うすくち)	すいか 牛乳 米粉ココアむしパン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 209 mg

※ぎんがクッキング1:6日(月)/2:7日(火)1人1枚ピザを作って午後おやつとして食べます。

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。

毎日HPにて献立の写真を掲載していますのでぜひご覧ください。