

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
1 (木)	七夕そうめん 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草ともやし の海苔酢和え 南瓜煮	ゆでひやむぎ、胚芽米、小麦粉、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、ちくわ、ツナ水煮缶、卵、しらす干し	マスクメロン、南瓜、ほうれん草、人参、オクラ、もやし、椎茸、ごぼう、塩こんぶ、しめじ、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、食酢(米酢)、ほんだし	野菜ジュース 牛乳 塩昆布の炊き込み ごはん	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 9.9 g カルシウム 200 mg
2 (金)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨ともやしのソテー ゆでokra	胚芽米、コッペパン、じゃがいも、押麦、なたね油、粉糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、きな粉・脱皮大豆、生揚げ	すいか、オクラ、ごぼう、人参、もやし、葱、大根、なめこ、椎茸、にんにく、しょうが	本みりん、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)	メロン 牛乳 きなこぼん	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 204 mg
3 (土)	ごはん 鱈の塩焼き スティックきゅうり 蓮根煮	胚芽米、食パン、じゃがいも、メープルシロップ、なたね油、三温糖	牛乳、あじ	バナナ、きゅうり、れんこん、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩	オレンジ 牛乳 メイプルトースト	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 217 mg
5 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 鮭の粕汁	胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油	ラクトアイス、納豆、さけ(塩)、豆みそ、ごま、しらす干し、油揚げ、かつお節	すいか、こまつな、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)、しょうゆ	牛乳: ビスケット 麦茶 アイスクリーム	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 19.5 g カルシウム 222 mg
6 (火)	ビビンバ井 南瓜煮 塩ゆで枝豆 みそ汁	胚芽米、マカロニ、ごま油、なたね油、三温糖	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉、豆みそ、油揚げ、ごま、粉チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、緑豆もやし、えだまめ、にんじん、だいこん、にんにく、しょうが	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん	メロン 牛乳 マカロニスナック	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 258 mg
7 (水)	ライスミルクロール クリスピーチキン ブロッコリーとトマトのサラダ 粉ふき芋	ロールパン、じゃがいも、胚芽米、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、ごま、しらす干し(半乾燥)	みかん濃縮果汁、ブロッコリー、トマト、ねぎ、人参、ニラ、アガー、もやし、筍、椎茸、うめ干し	しょうゆ、食塩、コンソメ、食酢(米酢)	乳酸菌飲料 牛乳 梅じゃこごはん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.3 g カルシウム 229 mg
8 (木)	ごはん 焼魚 ねばねば和え きんぴら	胚芽米、黒砂糖、わらび餅粉、ごま油、粉糖、三温糖、マカロニ	牛乳、さけ(塩)、木綿豆腐、きな粉・脱皮大豆、ごま、かつお節	すいか、ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん、モロヘイヤ、オクラ、ねぎ、緑豆もやし	しょうゆ、ほんだし、食塩	オレンジ 牛乳 マカロニのきなこ和え(さ・低) わらびもち(ひ・ぎ)	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 262 mg
9 (金)	麦ごはん 鶏肉の中華焼き ひじき煮 スティックきゅうり	胚芽米、じゃがいも、上新粉、押麦、グラニュー糖、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、にんじん、しいたけ、レモン果汁、ひじき	かつお・煮干し・昆布だし汁、オスターソース、しょうゆ、本みりん	メロン 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 189 mg
10 (土)	焼きそば 粉ふき芋 わかめスープ 乳酸菌飲料	焼きそばめん、じゃがいも、春巻きの皮、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、ピーマン、えのき、椎茸、わかめ(乾)、あおのり	中濃ソース、食塩、しょうゆ	すいか 牛乳 南瓜とチーズの春巻き	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.5 g カルシウム 262 mg
12 (月)	麦ごはん ポークカレー ツナサラダ ゆでとうもろこし	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、くず粉、なたね油、白玉粉	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、ツナ水煮缶	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり	カレー粉、中濃ソース、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 小豆のういろう	エネルギー 590 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 220 mg
13 (火)	ごはん 鱈フライ モロヘイヤと野菜のお浸し 南瓜煮	胚芽米、パン粉・生、なたね油、片栗粉、しらたき、小麦粉、三温糖	牛乳、あじ、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、クリームチーズ、卵、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、モロヘイヤ、はくさい、にんじん、大根、いちごジャム、もやし、ねぎ、にら	中濃ソース、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.5 g カルシウム 276 mg
14 (水)	トースト かぼちゃスープ ウィンナー入り温野菜サラダ ミルクチップ	食パン、胚芽米、なたね油	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウィンナー、ミルクチップ、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、とうもろこし、にんじん	ホワイトソース、食塩、食酢(米酢)、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉	バナナ 牛乳 とうもろこしの炊き込み ごはん ※	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 287 mg
15 (木)	鶏あんかけ井 しらすと野菜のおひたし 豆腐のすまし汁 すいか	胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、卵、生クリーム、バター、しらす干し	すいか、こまつな、たまねぎ、バナナ、もやし、白菜、ねぎ、えのき、人参、しめじ、レモン果汁	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、ほんだし	野菜ジュース 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.9 g カルシウム 261 mg
16 (金)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢和え ポテト煮	じゃがいも、胚芽米、食パン、押麦、マヨネーズ、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、豆みそ、しらす干し、ごま	マスクメロン、たまねぎ、キャベツ、大根、きゅうり、人参、万能ねぎ、しょうが、わかめ(乾)、あおのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)	すいか 牛乳 しらすトースト	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.5 g カルシウム 217 mg
17 (土)	食パン ポークハヤシ もやしときゅうりのナムル ミルクチップ	食パン、胚芽米、じゃがいも、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ミルクチップ、ごま	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、しめじ・しろたもぎたけ、わかめ(乾)	ハヤシルウ、ワイン(赤)、中濃ソース、ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 わかめごはん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 217 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 (月)	元気納豆ごはん ピーマンの胡麻和え 豚汁 メロン	胚芽米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、押麦、なたね油	牛乳、納豆、バター、卵、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、しらす干し、かつお節	マスキロン、ピーマン、ごぼう、パプリカ、ねぎ、人参、大根、レモン汁、にら、オクラ、焼きのり	しょうゆ、ほんだし	牛乳:木葉せんべい 牛乳 レモンケーキ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.8 g カルシウム 254 mg
20 (火)	冷麦 鱈の照り焼き 雌株和え 塩ゆで枝豆	バナナ ゆでひやむぎ、胚芽米、三温糖	牛乳、さわか、かつお節	バナナ、キャベツ、めかぶわかめ、えだまめ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、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	乳酸菌飲料 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.3 g カルシウム 208 mg
21 (水)	豚丼 しらすと野菜のおひたし さつま汁 すいか	胚芽米、しらたき、さつまいも、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩)、鶏もも肉、豆みそ、しらす干し、油揚げ	すいか、玉葱、小松菜、もやし、ごぼう、えのき、ねぎ、人参、大根、絹さや、椎茸、しょうが	しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳 コーンフレーク 子どもせんべい	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.1 g カルシウム 244 mg
22 (木)	海の日						
23 (金)	スポーツの日						
24 (土)	ごはん 鶏肉の味噌マヨドレ焼き ゆでokra 南瓜煮	みそ汁 胚芽米、米粉、三温糖、マヨネーズ、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、豆みそ、大豆粉	かぼちゃ、たまねぎ、オクラ、わかめ(乾)	本みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩	バナナ 牛乳 米粉ココアむしパン	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 233 mg
26 (月)	麦ごはん 夏野菜カレー 春雨サラダ すいか	胚芽米、押麦、三温糖、なたね油、ごま油	乳酸菌飲料、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ごま	すいか、玉葱、ぶどう濃縮果汁、きゅうり、トマト、もやし、なす、南瓜、人参、赤ピーマン、アガー	カレールウ、しょうゆ、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳:ビスケット カルピス ぶどうゼリー 子どもせんべい	エネルギー 470 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 8.0 g カルシウム 102 mg
27 (火)	麦ごはん ひじき入り照り焼きつくね ゆでokra ポテト煮	きのこ汁 胚芽米、小麦粉、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、鶏ひき肉、卵、ゆであずき缶、バター、豆みそ	オクラ、ねぎ、ごぼう、れんこん、たまねぎ、にんじん、だいこん、なめこ、しょうが、しいたけ、ひじき	しょうゆ、本みりん	すいか 牛乳 小倉ケーキ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.7 g カルシウム 226 mg
28 (水)	うなぎごはん 卵焼き 野菜のおひたし 切り干し大根の煮物	もずくのすまし汁 オレンジ 胚芽米、上新粉、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、卵、うなぎ蒲焼、えび(むき身)、ほたて貝柱水煮缶、油揚げ、ごま	オレンジ、小松菜、人参、ねぎ、えのき、もやし、もずく、にら、玉葱、切り干し大根、椎茸、絹さや、焼きのり、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食酢(米酢)、食塩、中華だし	バナナ 牛乳 海鮮ちぢみ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 282 mg ※
29 (木)	麦ごはん 豚肉の梅煮 ねばねば和え 蒸し南瓜	呉汁 すいか 胚芽米、小麦粉、押麦、三温糖、ざらめ糖(中ざら)	牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、チーズ、油揚げ、豆みそ、バター、かつお節	すいか、かぼちゃ、モロヘイヤ、人参、オクラ、大根、葱、うめ干し、しめじ、もやし、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 チーズむしぱん	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 281 mg
30 (金)	ミートソースパスタ ゆでとうもろこし 冬瓜とベーコンのスープ ミルクチップ	胚芽米、米粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ミルクチップ、ベーコン	玉葱、とうもろこし、トマト缶詰、人参、冬瓜、ピーマン、マッシュルーム、セロリ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩、本みりん	乳酸菌飲料 牛乳 ツナおにぎり	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 226 mg
31 (土)	ごはん 照り焼きカレーチキン スティックきゅうり 南瓜煮	みそ汁 野菜ジュース 胚芽米、米粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、豆みそ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム・低糖度、だいこん、わかめ(乾)	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、カレー粉	すいか 牛乳 いちごの米粉蒸し ケーキ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 193 mg

※ぎんがクッキング1:14日(水)/2:28日(水)お好み焼きを作って午後おやつの時間に食べます。

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。