



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	ハヤシさん ゆで卵とポテトのサラダ オクラスープ オレンジ	じゃがいも/大豆油/薄力粉/三温糖/ごはん	豚肉(薄切り)/クリーム(乳脂肪)/粉チーズ/たまご/木綿豆腐/牛乳/わかめ	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/サラダ菜/オクラ/パレンシアオレンジ	牛乳 わかめおにぎり
2 火	マーボー豆腐 スティックやさしい みそ汁(キャベツ) パインのかんづめ	三温糖/かたくり粉/せんべい	木綿豆腐/豚ひき肉/米みそ(赤色辛みそ)/米みそ(淡色辛みそ)/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/にら/生しいたけ/きゅうり/キャベツ/パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
3 水	なすの和風グラタン しおぶろっこりー みそ汁(にら・豆腐) バナナ	なたね油/せんべい	鶏ひき肉/ピザ用チーズ/生揚げ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)	なす/玉葱/ブロッコリー/にら/バナナ/りんご(30%果汁入り飲料)	きになる野菜アップル おかし
4 木	ほっけのみそ煮 はくさいの梅さきみあえ ミニうどん パインアップル	干しうどん(乾)/せんべい	綿ほっけ/米みそ(赤色辛みそ)/鶏肉ささ身/鶏肉モモ/牛乳	ねぎ/はくさい/梅(塩漬)/にんじん/玉葱/こねぎ/ぶなしめじ/えのきたけ/パインアップル	牛乳 おかし
5 金	流しそうめん チーズ メロン	そうめん・ひやむぎ(乾)/★カステラ	魚肉ソーセージ/★かもめ竹輪/味付けいなり/たまご/キャンディー/チーズ/牛乳/ホイップクリーム(植物性脂肪)	きゅうり/ミニトマト/しょうが/こねぎ/メロン(露地)/バナナ	牛乳 チョコバナナ
6 土	ミートソース わかめスープ オレンジ	スパゲッティ/大豆油/薄力粉/ごま油/白ごま(いり)/せんべい	豚ひき肉/粉チーズ/わかめ/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/えのきたけ/ねぎ/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
8 月	すきやきふう煮 ちくわの卵とじ みそ汁(もやし・とうふ) グレープフルーツ	じゃがいも/三温糖/しらたき/オリーブ油/さつまいも	豚肉(薄切り)/焼き豆腐/★かもめ竹輪/たまご/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/水菜/もやし/グレープフルーツ	牛乳 ゆでさつまいも
9 火	チキンカレー もやしのサラダ ふくじんづけ ふのりのスープ みかんのかんづめ	じゃがいも/有塩バター/薄力粉/三温糖/ごま油/せんべい	鶏肉モモ/脱脂粉乳/油揚げ/ふのり(素干し)/木綿豆腐/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/もやし/きゅうり/大根(福神漬)/こねぎ/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 おかし
10 水	スペイン風オムレツ ブロッコリーのみそマヨ和 ごぼうのポタージュ オレンジ	じゃがいも/マヨネーズ(全卵型)/有塩バター/薄力粉/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)	たまご/プロセスチーズ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/油揚げ	トマト/ブロッコリー/ごぼう/玉葱/パレンシアオレンジ	牛乳 こんこんきつねのおにぎり
11 木	コロケ やき豆腐のふくめに せんぎりキャベツ みそ汁(わかめ・えのき) バナナ	せんべい	ポテトコロケ/焼き豆腐/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/たまご/牛乳	にんじん/こまつな/キャベツ/えのきたけ/バナナ	牛乳 おかし
12 金	赤魚のうめバター焼き 牛肉と引き昆布の炒め物 きゅうりづけ わがままワンタン パインアップル	有塩バター/ワンタン/ごま油/じゃがいも	あかうお 60g/牛肉/引き昆布/豚ひき肉/牛乳	にんじん/きゅうり/ねぎ/しょうが/にんにく/干し椎茸/にら/パインアップル/玉葱	牛乳 ポテマッシュ
13 土	タンメン ツナぼてと オレンジ	中華めん(生)/ごま油/じゃがいも/マヨネーズ/せんべい	豚肉(薄切り)/ツナフレーク/牛乳	にんじん/干し椎茸/キャベツ/もやし/にら/ねぎ/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
16 火	オクラ納豆 きゅうりのあちゃらづけ モロヘイヤスープ オレンジ	なたね油/三温糖/せんべい	ひき割り納豆/豚ひき肉/ひじき/たまご/しらす干し(半乾燥品)/牛乳	オクラ/にんじん/玉葱/きゅうり/かぶ/しょうが/モロヘイヤ(茎葉)/えのきたけ/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし



夏まつり



ごはん

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	とうふのまさごあげ さばといんげんの煮物 みそ汁(だいこん) バナナ	かたくり粉/大豆油	木綿豆腐/むきえび/鶏ひき肉/ちりめん雑/たまご/さば(水煮缶詰)/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/さいいんげん/だいこん/バナナ	牛乳 バタースティック
18 木	鮭のサクサクソーテー アボカドサラダ みそ汁(とうふ・わかめ) パインアップル	薄力粉/パン粉(乾燥)/大豆油/有塩バター/じゃがいも/マヨネーズ(全卵型)/せんべい	さけ 40g/たまご/木綿豆腐/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/ジョア	パセリ/アボカド/にんじん/レタス/きゅうり/パインアップル	ジョア おかし
19 金	レバニラ炒め ちくわきゅうり みそ汁(なめこ・とうふ) ヨーグルト	大豆油/かたくり粉/せんべい	豚肝臓/★かもめ竹輪/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/元気ヨーグルト/牛乳	にら/もやし/にんにく/きゅうり/トマト/なめこ/こねぎ	牛乳 おかし
20 土	卵とじうどん キャベツとさつまあげ炒め オレンジ	干しうどん(乾)/せんべい	鶏肉モモ/たまご/さつま揚げ/牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/キャベツ/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
22 月	トマトにくじゃが ピーマンと竹輪炒め ミニラーメン オレンジ	じゃがいも/三温糖/中華めん(生)/ごま油/せんべい	豚肉(薄切り)/焼き竹輪/たまご/牛乳	にんじん/玉葱/トマト/さやえんどう/赤ピーマン/青ピーマン/こねぎ/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
23 火	みそやきにく マカロニサラダ みそ汁(じゃが芋・わかめ) もものかんづめ	ごま油/マカロニ/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも/せんべい	豚肉(薄切り)/米みそ(赤色辛みそ)/わかめ/牛乳	にんじん/ほうれんそう/きゅうり/レタス/もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
24 水	豆腐のラザニア風 キャベツとコーンとえ レタスと卵のスープ グレープフルーツ	大豆油/薄力粉/有塩バター/パン粉(乾燥)/三温糖	木綿豆腐/豚ひき肉/牛乳200/ピザ用チーズ/たまご/牛乳/わかめ/ウィンナー	にんにく(りん茎)/にんじん/玉葱/キャベツ/きゅうり/とうもろこし缶詰(ホム)/レタス/トマト/グレープフルーツ	牛乳 わかめチヂミ
25 木	いか竜田揚げ 五目ひじき せんぎりキャベツ みそ汁(にら・豆腐) バナナ	糸こんにやく/大豆油/三温糖/せんべい	ひじき/油揚げ/焼き竹輪/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/キャベツ/にら/バナナ	牛乳 おかし
26 金	にんじんごはん タンドリーチキン スパゲッティバジル風味 ツナサラダ ミニトマト、スイカ 豆ふとちんげん菜のスープ	水稲穀粒(精白米)/有塩バター/スパゲッティ/フレンチドレッシング/スポンジケーキ	鶏肉モモ/ブルガリアヨーグルト/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/豚肉(薄切り)/木綿豆腐/わかめ/牛乳	にんじん/パセリ/玉葱/にんにく/レタス/きゅうり/ミニトマト/チンゲンツァイ/すいか	牛乳 ドーナツ
27 土	肉みそスパゲッティ きのこのすまし汁 オレンジ	スパゲッティ/三温糖/かたくり粉/せんべい	豚ひき肉/米みそ(赤色辛みそ)/絹ごし豆腐/牛乳	にんじん/玉葱/もやし/グリーンピース(冷凍)/えのきたけ/生しいたけ/根みつば/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
29 月	ほっけの煮つけ ひき肉ときりぼし大根炒め きゅうりづけ みそ汁(玉ねぎ、じゃが芋) ようなしのかんづめ	三温糖/ごま油/じゃがいも/せんべい	骨なしほっけ/油揚げ/豚ひき肉/干ひじき(アールスメック、乾)/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	しょうが/切干しだいこん/にんじん/きゅうり/玉葱/西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
30 火	夏野菜のチキンカレー アスパラのサラダ くずしとうふの卵スープ パインアップル	マヨネーズ(全卵型)/かたくり粉/食パン(市販品)	鶏肉モモ/絹ごし豆腐/たまご/牛乳/まぐろ缶詰(水煮フレーク)	にんじん/西洋かぼちゃ/なす/玉葱/トマト/とうもろこし缶詰(ホム)/アスパラガス/カリフラワー/サラダ菜/パインアップル/きゅうり	牛乳 ツナサンド
31 水	ひきにくなっとう もやしのナムル 肉団子のみそ汁 オレンジ	大豆油/三温糖/ごま油/白ごま(いり)/せんべい	ひき割り納豆/豚ひき肉/わかめ/鶏ひき肉/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそう/もやし/しょうが/ねぎ/キャベツ/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	421 kcal	タンパク質	20.7 g
	脂 質	19.7 g	食塩相当量	3.0 g