



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 木	さばのトマトソース煮 マッシュポテト みそ汁(モロヘイヤ) メロン	オリーブ油/三温糖/ じゃがいも/有塩バター /せんべい	骨なし鯖/牛乳200/木綿 豆腐/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳	玉葱/にんじん/トマト缶詰 (ホール)/にんにく/ぶなし めじ/サラダ菜/モロヘイヤ (茎葉)/メロン(露地)	牛乳 おかし
2 金	とうふの中華煮 ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(オクラ・厚揚げ) すいか	ごま油/三温糖/かたく り粉/せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/かつお加工品(かつお 節)/厚揚げ/米みそ(赤 色辛みそ)/牛乳	にんにく/にんじん/はくさ い/干し椎茸/たけのこ(ゆ で)/チンゲンツァイ/ブロッ コリー/オクラ/すいか	牛乳 おかし
3 土	たまごーうどん かぼちゃのそぼろ煮 グレープフルーツ	干しうどん(乾)/かたく り粉/三温糖/せんべい	鶏肉モモ/たまご/鶏ひ き肉/牛乳	にんじん/玉葱/とうもろ こし缶詰(ホ-ル)/こねぎ/国産か ぼちゃ(冷凍)/グレープフ ルーツ	牛乳 おかし
5 月	なすとぶた肉のみそいため ブロッコリーの梅サラダ ゆうがおのスープ すいか	ごま油/かたくり粉/ご はん	豚肉(薄切り)/米みそ (赤色辛みそ)/ツナフ レーク/絹ごし豆腐/牛 乳/わかめ	にんじん/なす/玉葱/ブ ロccoli/梅(塩漬)/きゅ うり/もやし/ゆうがお/オ クラ/すいか	牛乳 わかめおにぎり
6 火	肉じゃが ちくわサラダ みそ汁(キャベツ) パインのかんづめ	大豆油/糸こんにやく/ じゃがいも/三温糖/マ ヨネーズ(全卵型)/せん べい	豚肉(薄切り)/焼き竹 輪/米みそ(赤色辛みそ) /木綿豆腐/米みそ(淡色 辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピ ース(冷凍)/きゅうり/キャ ベツ/パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
7 水	あっさり豚しゃぶ さつま揚げの煮物 みそ汁(卵・わかめ) バナナ	ベーコンポテト	豚肉(薄切り)/さつま 揚げ/たまご/わかめ/ 米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ/もやし/ミニトマ ト/にんじん/ぶなしめじ/ バナナ/りんご(30%果汁入り 飲料)	きになる野菜アップル ベーコンポテト
8 木	鮭のレモンやき 夏野菜炒め ミニうどん すいか	三温糖/オリーブ油/干 しうどん(乾)	さけ 40g/豚肉(薄切 り)/鶏肉モモ/わかめ /牛乳	レモン/しょうが/なす/に んじん/玉葱/赤ピーマン/ 黄ピーマン/ズッキーニ/す いか/とうもろこし	牛乳 とうもろこし
9 金	鶏レバーの甘辛煮 にらの卵とじ みそ汁(じゃが芋・わかめ) パインアップル	三温糖/大豆油/ごま油 /じゃがいも/せんべい	鶏レバー/たまご/わか め/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	ねぎ/しょうが/玉葱/にら /にんじん/パインアップル	牛乳 おかし
10 土	じゃじゃめん 椎茸とキャベツのスープ オレンジ	中華めん(生)/ごま油/ 三温糖/かたくり粉/せ んべい	豚ひき肉/米みそ(赤色辛 みそ)/鶏肉モモ/牛乳	ねぎ/玉葱/しょうが/もや し/にんじん/干し椎茸/ キャベツ/モロヘイヤ(茎葉) /パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
13 火	カレーとんじゃが トマトのさっぱり和え みそ汁(えのき・豆腐) すいか	じゃがいも/三温糖/か たくり粉/ごま油/せん べい	豚ひき肉/木綿豆腐/米 みそ(赤色辛みそ)/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピ ース(冷凍)/トマト/きゅうり /レタス/えのきたけ/すい か	牛乳 おかし
14 水	鶏のマスタード煮 チョレギ風サラダ 卵スープ すいか	じゃがいも/三温糖/ご ま油/せんべい	鶏肉モモ/ひじき/たま ご/牛乳	玉葱/にんにく/トマト/レ タス/干し椎茸/すいか	牛乳 おかし
15 木	豚こまの和風マーボー豆腐 スティックやさい みそ汁(玉ねぎ・とうふ) すいか	三温糖/ごま油/せんべ い	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	にんにく/ねぎ/きゅうり/ にんじん/玉葱/すいか	牛乳 おかし
16 金	ミンチカレー コールスローサラダ めかぶスープ すいか	じゃがいも/大豆油/マ ヨネーズ/せんべい	豚ひき肉/めかぶわかめ /木綿豆腐/牛乳	玉葱/にんじん/にんにく/ しょうが/グリーンピース(冷 凍)/なす/キャベツ/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/すいか	牛乳 おかし



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 土	なすミートスパゲッティ エノキとキャベツのスープ バナナ	スパゲッティ/大豆油 /薄力粉/せんべい	豚ひき肉/パルメザン チーズ/鶏肉モモ/牛乳	にんじん/玉葱/なす/えのき たけ/キャベツ/バナナ	牛乳 おかし
19 月	とり肉の涼味漬け あつあげのもの みそ汁(なめこ・とうふ) パインアップル	かたくり粉/大豆油/三 温糖/食パン(市販品)	鶏成鶏肉モモ(皮付き) /生揚げ/米みそ(赤色辛み そ)/木綿豆腐/牛乳	しょうが/レモン/玉葱/セロ リ/にんじん/なめこ/こね ぎ/パインアップル/いちご ジャム(低糖度)	牛乳 じゃむさんど
20 火	ポークチャップ 人参グラッセ せんぎりキャベツ みそ汁(とうふ・わかめ) みかんのかんづめ	三温糖/じゃがいも/せ んべい	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/わかめ/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/サ ラダ菜/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 おかし
21 水	ぎせい豆腐 さばと青菜のマヨ和え みそ汁(ふのり・豆腐) オレンジ	三温糖/大豆油/マヨ ネーズ/せんべい	木綿豆腐/たまご/鶏ひ き肉/さば(水煮缶詰)/ ふのり(素干し)/米みそ (赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/生しいたけ(菌床裁 培、生)/切りみつば/ほうれ んそう/しゅんぎく/パレンシ アオレンジ	牛乳 おかし
22 木	赤魚のおろしに ひじきのごま和え ミニラーメン すいか	三温糖/白ごま(いり)/ 中華めん(生)/ごま油	あかうお 60g/ひじき /なると/牛乳	だいこん/こねぎ/にんじん/ ほうれんそう/もやし/すいか /とうもろこし	牛乳 とうもろこし
23 金	パンバイキング カレーふうみとりフライ サラバサラダ モロヘイヤスープ フルーツヨーグルト	食パン(市販品)/マヨ ネーズ/薄力粉/かたく り粉/なたね油/サラダ スパゲッティ/ブルー ベリーペストリー	まぐろ缶詰(油漬フ-クワ イ)/たまご/鶏胸肉/し らす干し(半乾燥品)/ブ ルガリアヨーグルト/牛 乳	サラダ菜/きゅうり/ミニトマ ト/しょうが/にんじん/とう もろこし缶詰(ホ-ル)/赤ピー マン/黄ピーマン/モロヘイヤ (茎葉)/えのきたけ	牛乳 ブルーベリーペストリー
24 土	いそうどん もやしと竹輪炒め バナナ	干しうどん(乾)/三温糖 /ごま油/せんべい	豚ひき肉/わかめ/たま ご/焼き竹輪/牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/ね ぎ/もやし/バナナ	牛乳 おかし
26 月	こうや豆ふと豚肉のもの ブロッコリーのナムル みそ汁(わかめ・玉ねぎ) すいか	白ごま(いり)/ごま油/ プレミックス粉(和ケキ 用)/大豆油	豚肉(薄切り)/高野豆 腐/わかめ/わかめ/米 みそ(赤色辛みそ)/牛乳	ブロッコリー/にんじん/玉葱 /すいか/バナナ	牛乳 バナナケーキ
27 火	バターチキンカレー キャベツとコーンとえ はくさいのスープ オレンジ	じゃがいも/有塩バター /薄力粉/三温糖/せん べい	鶏肉モモ/脱脂粉乳/ブ ルガリアヨーグルト/牛 乳	にんにく/しょうが/にんじん /玉葱/グリーンピース(冷凍) /トマト缶詰/キャベツ/きゅう り/とうもろこし缶詰/生しい たけ/はくさい/オレンジ	牛乳 おかし
28 水	メンチカツ たまごさらだ せんぎりキャベツ コーンスープ パインアップル	フレンチドレッシング/ 有塩バター/水稲穀粒(精 白米)	たまご/牛乳/クリーム (乳脂肪)/ひじき/油揚 げ	きゅうり/トマト/キャベツ/ とうもろこし缶詰/玉葱/パ インアップル/にんじん	牛乳 五目おにぎり
29 木	ほっけの中華風煮 にんじんと竹輪のきんぴら きゅうりづけ きのこ汁 バナナ	ごま油/三温糖/白ごま (いり)/せんべい	骨なしほっけ/焼き竹輪 /木綿豆腐/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	しょうが/にんにく/にんじん /きゅうり/えのきたけ/まい たけ/生しいたけ/バナナ	牛乳 おかし
30 金	モロヘイヤなっとう きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁 メロン	大豆油/三温糖/しらた き/ごま油/甘食パン	ひき割り納豆/豚ひき肉 /ひじき/わかめ/木綿 豆腐/油揚げ	にんじん/玉葱/モロヘイヤ (茎葉)/きゅうり/だいこん/ 干し椎茸/ごぼう/メロン(露 地)/きになる野菜	きになる野菜 あましょくばん
31 土	ラーメン ブロッコリーのおかか煮 オレンジ	中華めん(生)/せんべい	豚肉(薄切り)/なると /たまご/かつお加工品 (かつお節)/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん /玉葱/ほうれんそう/ねぎ/ ブロッコリー/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	431 kcal	タンパク質	20.7 g
	脂 質	20.2 g	食塩相当量	2.9 g