

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		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 火	ご飯 ポークジンジャー 三色和え 味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／白 ごま(いり)／上白糖	豚ばら(脂身付)／たま ご／米みそ(淡色辛み そ)／凍り豆腐	しょうが／にんじん／ 玉葱／きゅうり／だい こん葉／だいこん／葉 ねぎ／すいか	アイスボックスクッキー 牛乳  ヤクルト	エネルギー 796 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 35.5 g 食塩相当量 2.0 g
2 水	ご飯 八宝菜 切干大根のナムル 中華コーンスープ パイナップル	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／ごま油	豚中型種ばら／うずら 卵(水煮缶詰)／蒸し かまぼこ／ロスハム	はくさい／にんじん／ たけのこ／きくらげ(干) ／切干しだいこん ／きゅうり／とうもろ こし缶詰(クリーム)／ とうもろこし缶詰(ホム)...	りんごゼリー 牛乳  りんごジュース	エネルギー 549 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 0.8 g
3 木	ご飯 マーボーナス チョレギサラダ ナムルスープ	水稲穀粒(精白米)／ご ま(いり)／上白糖／ ごま油	豚ひき肉／米みそ(甘 みそ)	なす／青ピーマン／に んじん／玉葱／レタス ／ブロッコリーもやし／ きゅうり／にら／だい こん葉／だいこん	メロン 桃のフルール むぎちや 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g
4 金	七夕ちらし寿司 白身魚のカレー粉揚げ チーズポテトハンバーグ マカロニのバジリコサラダ 天の川スープ	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／フライドポテト ／薄力粉／調合油／上 新粉／じゃがいも／パ ルルーサ／豚ひき肉 ／粉(乾燥)／マカロニ ／オリーブ油	鶏若鶏肉ひき肉／ロ ースハム／たまご／たら し(でんぷ)／焼き豚／メ ルルーサ／豚ひき肉 ／プロセスチーズ／ペ ーコン	にんじん／かんびょう (乾)／れんこん／きゆ うり／さやいんげん／ ねぎ／にんにく(りん 茎)／玉葱／とうもろ こし缶詰(ホム)...	七夕ゼリーのハロハロ風 牛乳	エネルギー 2323 kcal たんぱく質 **** g 脂 質 28.0 g 食塩相当量 3.3 g
5 土	冷やし中華 にらときくらげのスープ バナナ 牛乳	中華めん(生)／ごま(干) ／上白糖	たまご／焼き豚／牛乳	きゅうり／ブロッコリー もやし／ミニトマト ／玉葱／きくらげ(乾) ／にんじん／にら／果物		エネルギー 444 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g
7 月	ロールパン 鶏肉のトマトチーズ焼き ひじきの中華サラダ イタリアンスープ パイナップル	ロールパン／上白糖 ／ごま油／スパゲッティ	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／プロセスチーズ／ひ じき／まぐろ缶詰(油 漬フレーク)	玉葱／にんじん／きゆ うり／はくさい／とう もろこし缶詰(ホム)／ だいこん葉／だいこん ／パインアップル	レモンのスノーボール むぎちや 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 25.2 g 食塩相当量 1.3 g
8 火	夏野菜のハヤシライス スパゲティサラダ	水稲穀粒(精白米)／じ ゃがいも／スパゲッテ ィ／上白糖	豚ひき肉／ベーコン	にんじん／玉葱／西洋 かぼちゃ／オクラ／な す／赤ピーマン／だい こん葉／だいこん	メロン カルピスゼリー 牛乳 ヤクルト	エネルギー 615 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.6 g
9 水	ご飯 豚肉と春雨炒め 白和え 切干だいこん味噌スープ すいか	水稲穀粒(精白米)／緑 豆はるさめ／板こんに やく／白ごま(いり) ／上白糖	豚モモ(脂肪なし)／た まご／木綿豆腐／米み そ(淡色辛みそ)	にんじん／こまつな ／さやいんげん／切干し だいこん／にら／はく さい／とうもろこし缶 詰(ホム)／すいか	フレンチトースト 牛乳 牛乳	エネルギー 729 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 2.3 g
10 木	ご飯 豚肉のしそバター炒め ひじきの煮物 かきたま汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／じ ゃがいも／有塩バター ／上白糖／かたくり粉	豚中型種モモ(脂身付 き)／ひじき／さつま 揚げ／たまご	しそ葉／にんじん／玉 葱／さやえんどう／根 みつば／だいこん葉 ／だいこん／果物	粉チーズクッキー むぎちや 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.0 g
11 金	ロールパン カレーのカレーニエル ブロッコリーのゴママヨ和 ビーフンスープ すいか	ロールパン／薄力粉 ／有塩バター／白ごま (いり)／マヨネーズ(全 卵型)／ビーフン	まがれい／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)	玉葱／ブロッコリー ／にんじん／れんこん ／ブロッコリーもやし／き くらげ(乾)／だいこん 葉／だいこん／すいか	ヨーグルト むぎちや 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g
12 土	豚玉ビーフン コーンとねぎのスープ バナナ 牛乳	ビーフン	豚ひき肉／たまご／牛 乳	にんじん／キャベツ ／にら／ブロッコリーも やし／さやいんげん／ とうもろこし缶詰(ホム) ／はくさい／ねぎ／果 物	ヨーグルト むぎちや	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 0.2 g
14 月	ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き チャプチェ風 トマトとベーコンのスープ	ロールパン／マヨネ ーズ(全卵型)／パン粉 (乾燥)／緑豆はるさめ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／パルメザンチーズ ／豚ひき肉／ベーコン	にんにく(りん茎)／玉 葱／葉ねぎ／にら／に んじん／トマト／キャ ベツ／とうもろこし缶 詰(ホム)／だいこん葉 ／だいこん	メロン オレンジゼリー むぎちや 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.1 g
15 火	ご飯 カレーの煮付け ネバナ和え 味噌汁 パイナップル	水稲穀粒(精白米)／白 ごま(いり)	まがれい／挽きわり納 豆／かつお加工品(か つお節)／米みそ(淡色 辛みそ)／凍り豆腐	しょうが／きゅうり ／キャベツ／だいこん葉 ／だいこん／にんじん ／葉ねぎ／パインアッ プル	ヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう ヤクルト	エネルギー 585 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g
16 水	ひじきご飯 鶏肉のねぎま風焼き やみつきサラダ ワントンスープ	水稲穀粒(精白米)／上 白糖／かたくり粉／ご ま(いり)／ごま油 ／しゅうまいの皮	ひじき／大豆(水煮缶 詰)／鶏若鶏肉ひき肉 ／鶏若鶏肉胸(皮なし)	にんじん／玉葱／ねぎ ／キャベツ／きゅうり ／きくらげ(乾)／にら ／はくさい	オレンジ おから入りクッキー 牛乳 りんごジュース	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g
17 木	カレーライス フルーツポンチ	じゃがいも／水稲穀粒 (精白米)	豚モモ(脂身付き)	玉葱／にんじん／大根 (福神漬)／キウイフル ーツ／さくらんぼ(缶 詰)／もも(缶詰果肉) ／パインアップル(缶 詰)...	ギョウザの皮焼き むぎちや 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.7 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄養価
		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		
18 金	ご飯 厚揚げと切干の煮物 梅肉和え 中華コーンスープ 甘夏	水稲穀粒(精白米)／上白糖	豚ひき肉／生揚げ／みそ(甘みそ)／鶏成鶏肉ささ身	切干しだいこん／にんじん／さやいんげん／玉葱／ブロッコリー／もやし／きゅうり／とうもろこし缶詰(クリーム)／とうもろこし缶詰(ホム)	ヨーグルト むぎちや 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.1 g
19 土	チキンライス ポトフ風 バナナ 牛乳	水稲穀粒(精白米)／塩バター／じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／たまご／ベーコン／牛乳	にんじん／玉葱／青ヒマン／セロリー／果物	むぎちや	エネルギー 430 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.8 g
22 火	ご飯 高野豆腐とひじきの煮物 酢の物 吹雪汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／上白糖	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／凍り豆腐／ひじき／カットわかめ／蒸しかまぼこ／はんぺん	にんじん／玉葱／さやいんげん／きゅうり／だいこん／ねぎ／だいこん葉／果物	バナナヨーグルト 牛乳 ヤクルト	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.3 g
23 水	ご飯 豆腐ひじきバーグ かぼちゃサラダ 味噌汁 甘夏	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／マヨネーズ(全卵型)／上白糖／さつまいも	木綿豆腐／豚ひき肉／たまご／ひじき／ローズスラム／米みそ(淡色辛みそ)	玉葱／にんじん／れんこん／西洋かぼちゃ／とうもろこし缶詰(ホム)／だいこん／ブロッコリー／もやし／ねぎ／だいこん葉	ココアマシュマロクッキー 牛乳 りんごジュース	エネルギー 753 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 25.2 g 食塩相当量 2.7 g
24 木	ご飯 変わり中華炒め 切り干し大根とツナのサラダ カレー風味もやしスープ りんご	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／板こんにゃく／ごま(乾)／上白糖	豚中型種モモ(脂身付き)／まぐろ缶詰(油漬フルークライト)／木綿豆腐	にんじん／玉葱／れんこん／さやいんげん／切干しだいこん／きゅうり／ブロッコリー／もやし／だいこん葉／だいこん／葉ねぎ	ホットドック むぎちや 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.5 g
25 金	ご飯 ぶりの照り焼き 卵とわかめの和え物 豚汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／上白糖／ごま油／さつまいも	たまご／豚中型種モモ(脂身付き)／米みそ(淡色辛みそ)／木綿豆腐	ねぎ／にんじん／きゅうり／だいこん葉／だいこん／すいか	ヨーグルト するめ むぎちや 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g
26 土	ミートソーススパゲティ 韓国風わかめスープ バナナ 牛乳	スパゲティ／白ごま(いり)／ごま油	豚ひき肉／パルメザンチーズ／カットわかめ／牛乳	にんじん／玉葱／セロリー／ねぎ／とうもろこし缶詰(ホム)／果物	むぎちや	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.3 g
28 月	ロールパン かぼちゃのそぼろチーズ焼き ササミのカレー風味サラダ 豆腐スープ パイナップル	ロールパン／マカロニ／マヨネーズ(全卵型)	豚ひき肉／プロセスチーズ／鶏若鶏肉ささ身／木綿豆腐	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／きくらげ(乾)／にら／はくさい／だいこん葉／だいこん／パイナップル	りんご蒸しパン むぎちや 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g
29 火	ご飯 タンダーチキン 即席漬け 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ヨーグルト(全脂無糖)／プロセスチーズ／米みそ(淡色辛みそ)／木綿豆腐	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／切干しだいこん	オレンジ 黒糖くるみケーキ 牛乳 ヤクルト	エネルギー 687 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.3 g
30 水	ご飯 厚揚げのマーボー風 ポテトサラダ スタミナスープ すいか	水稲穀粒(精白米)／上白糖／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)	生揚げ／豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フルークライト)	にんじん／玉葱／たけのこ(水煮缶詰)／きゅうり／にら／ブロッコリー／もやし／だいこん／すいか	グラノラクッキー 牛乳 りんごジュース	エネルギー 630 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 0.8 g
31 木	ご飯 鶏肉の上新粉あげ もやしの中華和え 春雨スープ すいか	水稲穀粒(精白米)／上白糖／調合油／かたくり粉／上新粉／ごま油／緑豆はるさめ	鶏若鶏肉胸(皮なし)／たまご／ロースハム	しょうが／ブロッコリー／もやし／きゅうり／にら／だいこん葉／だいこん／はくさい／たけのこ／すいか	シュガーパタートースト 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.4 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
／						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)