

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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		
01 22 月	ご飯 果物(りんご) メルルーサのおろしポン酢 キャベツの磯あえ 豆乳みそ汁	米	豆乳、牛乳、メルルーサ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、しめじ、しいたけ、万能ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	午前牛乳 ハイハイ牛乳 ココア玄米フレーク	エネルギー 383 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 7.0 g カルシウム 188 mg
02 23 火	冷やし中華 チンゲン菜の炒め物 果物(バナナ)	生中華めん、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ハム(卵・乳不使用)	バナナ、チンゲンサイ、にんじん、トマト、きゅうり、生わかめ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、穀物酢、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 白六穀入り炊き込みおにぎり	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.1 g カルシウム 159 mg
03 24 水	パンズパン グレープフルーツ BBQチキン 切り干し大根の梅ドレッシングサラダ レタススープ	パンズパン、砂糖、小麦粉、なたね油、コーンスターチ、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ペーコン(卵・乳不使用)、かにかまぼこ、白ごま、かつお粉	グレープフルーツ、レタス、きゅうり、もも缶、みかん天然果汁、みかん缶、にんじん、切り干しいんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、コンソメ、食塩、ウスターソース、こしょう	午前牛乳 ハイハイ牛乳 フルーツソースヨーグルト	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 232 mg
04 25 木	ご飯 果物(パイナップル) エビとたまごのチリソース 春雨サラダ 冬瓜入りコーンスープ	米、片栗粉、焼ふ、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、しばえび、卵、ハム(卵・乳不使用)、バター、きな粉	パイナップル、クリームコーン缶、とうがんと、もやし、トマト、きゅうり、ねぎ、にんじん、トマトピューレ、グリーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん、食塩、コンソメ	午前牛乳 ハイハイ牛乳 お麩のラスク(きなこ)	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.4 g カルシウム 166 mg
05 19 金	ポークカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター	りんご濃縮果汁、キャベツ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、りんご、生わかめ、トマトピューレ、かんてん、にんにく	煮干だし汁、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鳥がらだし、カレー	午前牛乳 ハイハイ牛乳 りんごゼリー	エネルギー 472 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 186 mg
06 20 土	塩バターコーンラーメン ピーマンの肉詰め ヨーグルト	ゆで中華めん、米、油、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、バター	ピーマン、キャベツ、もやし、ホールコーン缶、たまねぎ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、中濃ソース、食塩、ケチャップ	午前牛乳 ハイハイ牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 249 mg
08 月	とうもろこしご飯 果物(すいか) 鶏肉のねぎ塩レモン たたききゅうり 味噌汁(油揚げ・ほうれん草)	米、砂糖、ごま油	シャベット、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	すいか、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、とうもろこし、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、食塩、しょうゆ	午前牛乳 ハイハイ牛乳 麦茶 ヨーグルトアイス	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 131 mg
09 30 火	ミルクパン 果物(オレンジ) かじきのガーリックバター マカロニサラダ オニオンスープ	ミルクパン、マカロニ、春巻きの皮、小麦粉、なたね油、砂糖	牛乳、かじき、クリームチーズ、ハム(卵・乳不使用)、バター	オレンジ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、ホールコーン缶、えだまめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、穀物酢、食塩、パセリ粉	午前牛乳 ハイハイ牛乳 枝豆とコーンのクリームチーズ焼き	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.2 g カルシウム 207 mg
10 31 水	カレーうどん ツナとおくらのチーズ和え 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、さけ、ツナ油漬缶、チーズ、かまぼこ、白ごま	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、オクラ、ねぎ、りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩、カレー粉	午前牛乳 ハイハイ牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 261 mg
12 26 金	豚肉のスタミナみそ丼 豆のサラダ すまし汁(チンゲン菜・えのき) ヨーグルト(白ぶどう)	米、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、にんにくの芽、にんじん、えのきたけ、ホールコーン缶、にんにく、しょうが、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、穀物酢	午前牛乳 ハイハイ牛乳 水ようかん	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 288 mg
13 27 土	サバの冷やしサラダうどん たまご焼き ヨーグルト	ゆでうどん、米、さつまいも、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、さば(水煮缶)、黒ごま	キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 さつま芋おにぎり	エネルギー 428 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 333 mg
15 月	ご飯 果物(すいか) ぶりの照り焼き きゅうりのさっぱり納豆あえ 味噌汁(小松菜・なめこ)	米	シャベット、ぶり、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、こまつな、なめこ、なす、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイ牛乳 麦茶 ヨーグルトアイス	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 125 mg
16 火	ご飯 果物(梨) 豚肉のしょうが焼き わかめとしらすのサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	なし、生わかめ、キャベツ、しいたけ、ホールコーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 麦茶 フルーチェ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.5 g カルシウム 198 mg
17 水	バターロール ヨーグルト ほうれん草のチーズオムレツ 夏野菜とカリフラワーのマリネ コンソメスープ	バターロール、米、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、チーズ	ほうれんそう、ズッキーニ、カリフラワー、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、穀物酢、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 ツナ塩こんぶおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 18.0 g カルシウム 369 mg
18 木	冷しゃぶラーメン かぼちゃの煮物 果物(バナナ)	ゆでうどん、健康食パン、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間	バナナ、かぼちゃ、もやし、トマト、トウモロコシ(芽ばえ)、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ウスターソース、みりん	午前牛乳 ハイハイ牛乳 ソーストースト	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 11.3 g カルシウム 174 mg
26 金	豚肉のスタミナみそ丼 豆のサラダ すまし汁(チンゲン菜・えのき) ヨーグルト(白ぶどう)	米、黒みつ、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、うぐいす豆(煮豆)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんにくの芽、にんじん、えのきたけ、ホールコーン缶、にんにく、しょうが、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、穀物酢	午前牛乳 ハイハイ牛乳 黒みつ寒天	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 274 mg
29 月	とうもろこしご飯 果物(すいか) 鶏肉のねぎ塩レモン たたききゅうり 味噌汁(油揚げ・ほうれん草)	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	すいか、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、とうもろこし、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、食塩、しょうゆ	午前牛乳 野菜スティック 麦茶 フルーチェ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 205 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材 とうがん トマト きゅうり おくら ピーマン ズッキーニ とうもろこし スイカ 梨

夏野菜には体を冷やしてくれる作用があり夏バテに効果的です。
バランスのとれた食事を1日3食きちんと食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう！！

