

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	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 29 (月)	ごはん いり豆腐 じゃが芋青のり風味 味噌汁 すいか	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/三温糖/じゃがいも/薄力粉/ながいも	絞豆腐/豚小間肉/青のり/牛乳/豚ひき肉	玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/いんげん/冬瓜/エリンギ/長葱/すいか/キャベツ	牛乳 お好み焼き	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.3 g 食塩相当 1.8 g
2 16 (火)	ごはん 冷しゃぶごまだれ カリカリサラダ 味噌汁 オレンジ	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/ごま油/白ごま(すり)/ぎょうざの皮/菜の花&紅花油/オリーブ油/ウエハース	豚小間肉/煮干しだし/絹ごし豆腐/アイスクリーム	キャベツ/きゅうり/にんじん/小松菜/えのきたけ/バレンシアオレンジ	ほうじ茶 アイスクリーム ウエハース	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当 1.2 g
3 17 (水)	ごはん 魚の南蛮漬け おくらともやし和え 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/薄力粉/菜の花&紅花油/三温糖	かじき/かつお加工品(削り節)/煮干しだし/牛乳/豚ひき肉	玉葱/にんじん/ピーマン/オクラ/キャベツ/バナナ/生しいたけ(菌床栽培、生)/長葱	牛乳 餃子ドック	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.9 g 食塩相当 2.0 g
4 18 (木)	スタミナうどん ポテトサラダ チーズ すいか	干しうどん(乾)/三温糖/ホールコーン缶/白ごま(いり)/じゃがいも/精白米	かつお加工品(削り節)/豚小間肉/生わかめ/チーズ/ちりめんじゃこ/花かつお	長葱/きゅうり/にんじん/すいか	ほうじ茶 じゃこおにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.3 g 食塩相当 2.6 g
5 19 (金)	夏野菜カレー 海藻サラダ トマト スープ グレープフルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/じゃがいも/ごま油/三温糖/そうめん(乾)	豚小間肉/わかめ/絹ごし豆腐/かつお加工品(削り節)	にんにく/玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/なす/きゅうり/キャベツ/トマト/もやし/小松菜/グレープフルーツ/オクラ	5日ほうじ茶 天の川そうめん 19日ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.1 g 食塩相当 3.0 g
6 20 (土)	ごはん つくね焼き たたききゅうり 味噌汁 オレンジ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/三温糖/かたくり粉/菓子パン	鶏ひき肉/花かつお/煮干しだし/油揚げ/牛乳	玉葱/きゅうり/大根/なめこ/バレンシアオレンジ	牛乳 カニパン ゼリー	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当 2.0 g
8 22 (月)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 洋風切干大根 味噌汁 すいか	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/菜の花&紅花油/パイシート	鶏もも肉/ベーコン/煮干しだし/油揚げ/わかめ/牛乳	りんご/長葱/しょうが/にんにく/レモン/切干し大根/キャベツ/玉葱/冬瓜/すいか	牛乳 シュガーパイ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当 1.9 g
9 23 (火)	和風スパゲティ さつまいものりんご煮 トマト スープ グレープフルーツ	スパゲティ/菜の花&紅花油/三温糖/さつまいも/薄力粉	豚小間肉/焼きのり/木綿豆腐/牛乳/おから(新製法)/豆乳	長葱/玉葱/にんじん/たけのこ/しめじ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ピーマン/りんご/トマト/エリンギ/水菜/グレープ	牛乳 おからドーナツ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当 1.9 g
10 31 (水)	ブルーベリーサンド コーンフレックチキン 水菜のツナサラダ スープ バナナ	食パン/ソフトタイプマーガリン/コーンフレック/パン粉/菜の花&紅花油/三温糖/さつまいも	鶏もも肉/ツナ缶/牛乳/スキムミルク	ブルーベリー(ジャム)/もやし/水菜/にんじん/チンゲンサイ/えのきたけ/バナナ	牛乳 スイートポテト	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.8 g
11 25 (木)	冷やし中華ごまだれ かぼちゃサラダ チーズ スープ すいか	中華めん(生)/ごま油/三温糖/白ごま(すり)/とうもろこし	鶏ムネ肉/チーズ/木綿豆腐/牛乳	にんじん/もやし/きゅうり/日本かぼちゃ/オクラ/長葱/すいか	牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー 516 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当 3.3 g
12 26 (金)	ごはん 鮭の味噌照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 オレンジ	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/菜の花&紅花油/かたくり粉/食パン	鮭/鶏ひき肉/煮干しだし/油揚げ/牛乳/チーズ	しょうが/冬瓜/なす/万能葱/バレンシアオレンジ	牛乳 チーズトースト	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 14.3 g 食塩相当 2.0 g
13 27 (土)	冷やし五目うどん ちくわの磯辺揚げ トマト バナナ	干しうどん(乾)/薄力粉/菜の花&紅花油/菓子パン	鶏もも肉/油揚げ/ちくわ/青のり/牛乳	にんじん/大根/ほんしめじ/長葱/ほうれんそう/トマト/バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 21.6 g 食塩相当 2.5 g
30 (火)	ごはん マーボーチーズ パンサンデー スープ オレンジ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/三温糖/かたくり粉/ごま油/はるさめ/マカロニ/おかし	豚ひき肉/絹ごし豆腐/牛乳/きな粉	にんにく/にんじん/長葱/なす/生しいたけ(菌床栽培、生)/きゅうり/もやし/小松菜/バレンシアオレンジ	牛乳 マカロニきな粉 お菓子	エネルギー 573 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当 1.5 g
24 (水) 誕生会	チャーハン ナムル ゆでとうもろこし 春雨ワンタンスープ すいか	精白米/菜の花&紅花油/ごま油/ごま(いり)/とうもろこし(玄穀)/はるさめ/わんたんの皮/三温糖/バター/ハードビス	焼き豚/牛乳/ヨーグルト/クリーム(乳脂肪)	長葱/グリーンピース(冷凍)/もやし/ほうれんそう/玉葱/きくらげ/にんじん/チンゲンサイ/すいか/レモン	牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 21.6 g 食塩相当 2.3 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。