



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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					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 (月)	カレーピラフ 豆乳汁(チンゲン菜・ねぎ) ハンバーグ オレシジ	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、こしあん、豚ひき肉、豆乳、木綿豆腐、ワイン	オレシジ、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、クリームチーズ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、かんとん	昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	ミネゼリー牛乳 氷づつがん牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.5 g 塩分 1.5 g	18 (木)	枝豆とじゃこの御飯 みそ汁(なす・かぼちゃ) さわらのムニエル じゃが芋とツナの煮物	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さわら、ツナ缶、しらす干し、みそ、バター、かつお節	にんじん、なす、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、えだまめ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ビスケット牛乳 蔡じ芋牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.0 g 塩分 1.6 g
02 (火)	にんじんごはん 豆腐すまし汁(だいこん・おくら) 豚肉とキャベツのみそ炒め パンパンジー	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、鶏ささ身、木綿豆腐、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、コーン、オクラ、鶏もも肉、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ビスコ牛乳 ブルーベリーポテト牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.0 g 塩分 1.8 g	19 (金)	御飯 豚汁 野菜たっぷり夏マーボー おくらと梅和え	じゃがいも、米、片栗粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏肉、みそ、かつお節	トマト、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、うめめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ミネゼリー牛乳 牛ももち牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.4 g 塩分 2.2 g
03 (水)	御飯 みそ汁(だいこん・かぼちゃ) あじの香草焼き コールスローサラダ	米、マカロニ、スパゲティ、パン粉、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、あじ、ワインナー、米みそ	キャベツ、ミニトマト、にんじん、だいこん、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、パセリ、ピーマン、わかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、食塩	塩せんべい牛乳 ナポリタン牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.3 g 塩分 1.4 g	20 (土)	肉みそうどん みそ汁(さと手・小松菜) あじの塩焼き	うどん、さといも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あじ、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごまつな、きゅうり、しいたけ	かつお・昆布だし汁、酒、食塩	塩せんべい牛乳 せんべいミニゼリー牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.0 g 塩分 2.5 g
04 (木)	御飯 おかず汁 赤魚の煮つけ はるさめ炒め	米、小麦粉、はるさめ、油、米、砂糖	牛乳、あかうお、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ	なす、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、しいたけ、バナナ、コーン、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、中華だし液	ラムネ牛乳 バナナケーキ牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.5 g 塩分 1.7 g	22 (月)	ハリハリわかめ御飯 みそ汁(豆腐・チンゲン菜) 豚肉のしょうが焼き ピーマンのツナあえ	米、油、ねりごま、砂糖	豚肉、牛乳、木綿豆腐、ツナ缶、米みそ	たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	ビスコ牛乳 ブルーチェ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 20.1 g 塩分 1.6 g
05 (金)	御飯 おかず汁 肉豆腐 きゅうりとズッキーニのサラダ	米、ロールパン、黒砂糖、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豆腐、生揚げ、鶏もも肉、ハム、米みそ	たまねぎ、もやし、なす、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、にんじん、ズッキーニ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	ホームパイ牛乳 菓糖パン牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.6 g 塩分 1.8 g	23 (火)	御飯 みそ汁(油麩・えのき) 白身魚のカラフル焼き 鶏ささみの中華和え	米、油、マヨネーズ、ごま油、油麩、砂糖	鶏ささ身、かれい、豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、ピーマン、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ、しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、酒、酢、しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳 チャーハン ほうじ茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 14.8 g 塩分 1.1 g
06 (土)	野菜そぼろ丼 みそ汁(さといも・ねぎ) りんご	米、さといも、砂糖、油、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ	ぶどう濃縮果汁、ぶどう、りんご、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、ねぎ、しもん果汁、かんとん、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	クッキー牛乳 ぜんべいラムネ牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.8 g 塩分 1.7 g	24 (水)	御飯 わかめスープ かぼちゃコロッケ 炒り豆腐	米、パン粉、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、いわし、ちくわ、卵	かぼちゃ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、コーン缶、さやえんどう、ひじき、しいたけ、わかめ	ウスターソース、しょうゆ、みりん、中華だし液、食塩、こしょう	ラムネ牛乳 ゆでとうもろこし 小魚牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.6 g 塩分 2.0 g
08 (月)	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) 肉団子 フロッキーとひじきのサラダ	米、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、卵、米みそ	フロッキー、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	クラッカー牛乳 ピーザリーラムネ牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.2 g 塩分 1.5 g	25 (木)	御飯 みそ汁(あげ・豆腐) さばのおろし煮 根菜と里芋の煮物	米、さといも、米粉、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、生揚げ、豚肉、米みそ、油揚げ、かつお節	だいこん、にんじん、キャベツ、れんこん、ねぎ、ごぼう、とうもろこし、さやえんどう、あおのり、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、中華ソース、酒、食塩	クラッカー牛乳 米麹お好み焼き牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.2 g 塩分 2.0 g
09 (火)	コッパン 豆乳スープ 鶏肉の照り焼き ごぼうときゅうりのサラダ	コッパン、小麦粉、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ごぼう、チンゲンサイ、バナナ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン、しょうが、ひじき	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ビスケット牛乳 ホットケーキミックス牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.3 g 塩分 2.3 g	26 (金)	冷やし中華 シューマイ すいか	中華めん、米、しょうまいの皮、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ささ身、卵、しらす干し、かつお節	すいか、こまつな、トマト、きゅうり、ねぎ、わかめ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	クラッカー牛乳 ほうじ茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.3 g 塩分 1.0 g
10 (水)	和風パスタ じゃが芋ともやしの炒め物 ヨーグルト(桃)	スパゲティ、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、ツナ缶、ベーコン、無塩バター	もも肉、トマト、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん	食塩、こしょう	ミネゼリー牛乳 スイートポテト牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.6 g 塩分 1.0 g	27 (土)	焼きうどん メンチカツ きゅうりとコーンのサラダ	うどん、小麦粉、油、和風ドレッシング、砂糖、ごま油、パン粉、でん粉	ヨーグルト、豚肉、鶏むね肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶	しょうゆ、食塩	ビスケット牛乳 ヨーグルト ラムネ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.4 g 塩分 2.2 g
11 (木)	 の日														
12 (金)	御飯 みそ汁(チンゲン菜・わかめ) さばのみそ煮 マカロニサラダ	米、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	さば、米みそ、ハム	チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、とうもろこし、にんじん、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒	塩せんべいほうじ茶 ビスコほうじ茶	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 20.2 g 塩分 1.6 g	30 (火)	ひじきごはん 豆腐の旨煮 ほうれん草のごま和え なし	米、コンフレーク、片栗粉、ごま、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏もも肉、油揚げ、バター	なし、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ぶどう、えのきたけ、たけのこ、ひじき、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、食塩、中華だし液	ラムネ牛乳 オートミールスナック牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.4 g 塩分 1.1 g
13 (土)	ロールパン バナナ ヨーグルト 牛乳	ロールパン、黒砂糖	牛乳、ヨーグルト	バナナ		ビスコほうじ茶 ホームパイほうじ茶	エネルギー 421 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 16.5 g 塩分 1.0 g	31 (水)	中華丼 中華スープ 鶏肉の香り揚げ	米、ごま油、片栗粉、油、砂糖、ごま	鶏もも肉、豚肉、いわし、木綿豆腐、米みそ	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、たけのこ、しいたけ、しょうが、わかめ、にんにく	しょうゆ、みりん、中華だし液、食塩	ホームパイ牛乳 みそ焼きおにぎり 小魚 ほうじ茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.1 g 塩分 1.8 g
15 (月)	御飯 メンチかつ おくらとちくわの海苔あえ バナナ	米、パン粉、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ	バナナ、オクラ、たまねぎ、にんじん、焼きのり	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	ラムネ牛乳 ぜんべいほうじ茶	エネルギー 452 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.9 g 塩分 1.0 g								
16 (火)	ロールパン バナナ ぶどうゼリー 牛乳	ロールパン、黒砂糖、砂糖	牛乳	バナナ、ぶどう濃縮果汁、かんとん		ホームパイ牛乳 ラムネ ビスコ ほうじ茶	エネルギー 265 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 6.3 g 塩分 0.6 g								
17 (水)	カレーライス みそ汁(かぶ・あげ) チンゲン菜のマヨネーズ和え	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、米粉	豚ひき肉、生揚げ、ツナ缶、いわし、米みそ	かぶ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、とうもろこし、かぶ・葉、塩こんぶ、焼きのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉	クラッカー牛乳 おにぎり(塩こんぶ) 小魚 ほうじ茶	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.4 g 塩分 1.2 g								

☆8月1日は誕生会メニューです。

☆食材の都合により、献立に変更が生じる場合があります。変更の際は玄関のお知らせをご覧ください。

☆旬の食材

いわし たちうお かぼちゃ とうもろこし えだまめ ぶどう

