



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	血や油や糖になるもの	体の調子を整えるもの	調味料					熱と力になるもの	血や油や糖になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (金)	御飯 すまし汁(豆腐・油揚げ) 肉豆腐 きゅうりとズッキーニのサラダ	米、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、木綿豆腐、豚肉、ハム、しらす干し、油揚げ、かつお節	もやし、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ズッキーニ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、醤油	ミニゼリー牛乳 コーンブレック 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.6 g 塩分 1.6 g	19 (火)	キーマカレー もすくスープ きゅうりと長手のさっぱり漬け	米、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、いわし	たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、もやし、ピーマン、にんじん、トマト、ピーマン、にんにく、もすく	ビスコ牛乳 ゆでとうもろこし 小魚 ミニゼリー牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.7 g 塩分 1.8 g	
02 (土)	ちゃんぽんラーメン フロッコリーとひじきのサラダ もも缶	中華めん、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉	ぶどう濃縮果汁、もも缶、ぶどう、たまねぎ、フロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、レモン果汁、かんでん、ひじき	しょうゆ、りんご酢、中華だし液、醤油	ビスコ牛乳 ブツキ 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g	20 (水)	御飯 みそ汁(もやし・かぼちゃ) かれいの照り焼き 厚揚げの炒め物	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、生揚げ、かれい、鶏もも肉、米みそ	にんじん、たまねぎ、もやし、かぼちゃ、にん、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だし液、醤油、みりん、醤油	ミニゼリー牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.9 g
04 (月)	御飯 すまし汁(じゃが芋・わかめ) 豆腐と揚げなすのそぼろ煮 にんじんときゅうりのサラダ	米、じゃがいも、コンソメ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、バター	なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ、干しひじき、ねぎ、ピーマン、えのきたけ、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、醤油、醤油	塩せんべい牛乳 ブルーチーズ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.2 g 塩分 1.3 g	21 (木)	御飯 まるぼろなす丼 はるさめスープ ひじきと枝豆のサラダ ジャーマンポテト	じゃがいも、米、ポテト、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ、バター	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏チーズ、バター	たまねぎ、なす、チンゲンサイ、ねぎ、コンソメ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、ひじき、にんにく、しょうが	クチャップ、しょうゆ、醤油、中華だし液、醤油	塩せんべい牛乳 ほうれん草のアゲサレ 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 24.1 g 塩分 2.3 g
05 (火)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) さわらどごぼうの煮つけ もやしと青菜のごま和え	米、卵白、砂糖、ごま油	牛乳、さわか、卵、米みそ、バター	もやし、にんじん、ごぼう、ほうれん草、たまねぎ、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ラムネ牛乳 クリームパン 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.7 g 塩分 1.6 g	22 (金)	食パン コンソメスープ 豆腐ハンバーグ 切干大根のサラダ	食パン、米粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、クリームコンソメ、しょうゆ、バター、鶏チーズ、切干大根、にんにく、しょうが	酢、醤油、コンソメ、しょうゆ、バター	ラムネ牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g
06 (水)	御飯 みそ汁(豆腐・あげ) 群豚風煮 おくらとキャベツの和え物	米、片栗粉、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、しいたけ、オクラ、コンソメ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、醤油	ホームハイ牛乳 かきり(しらす・ねぎ) ほうじ茶	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.8 g 塩分 1.7 g	23 (土)	 夏祭り						
07 (木)	07 七草ぞつめん ナゲット かぼちゃのサラダ すいか	ぞつめん、片栗粉、小麦粉、砂糖、油、ごま油	豆腐、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚、鶏さき肌、ハム、セロリ、ラチン、米みそ	すいか、かぼちゃ、きゅうり、トマト、たまねぎ、オクラ、にんじん、しいたけ、コンソメ、干しひじき、ピーマン、にんにく、しょうが	クチャップ、醤油、醤油、しょうゆ	クラッカー牛乳 セマセマ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.6 g 塩分 1.9 g	25 (月)	御飯 みそ汁(なす・えのき) さばの塩焼き 昆布の煮物	米、米粉、油、砂糖	牛乳、さば、生揚げ、豆腐、米みそ	かぼちゃ、なす、えのきたけ、にんじん、鶏ひき肉、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、醤油	ホームハイ牛乳 米粉のかぼちゃマフィン 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.3 g 塩分 1.6 g
08 (金)	御飯 おかす汁 赤魚の煮つけ ごまつめの納豆あえ	米、ごま油、三温糖	牛乳、あかつ、木綿豆腐、揚げた納豆、鶏もも肉、米みそ、かつお節	もも缶、ごまつめ、なす、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、塩こんが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ミニゼリー牛乳 ビスコ 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g	26 (火)	御飯 バナナ ぶりかけ・じゃこ(ねぎ) みそ汁(もやし・あげ) 豚汁	米、油、砂糖、ごま油	豚肉、牛乳、米みそ、しらす干し、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、フロッコリー、ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、醤油	クラッカー牛乳 チヂミ 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.9 g 塩分 2.1 g
09 (土)	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、じゃがいも、砂糖、油	ヨーグルト、ツナ缶、ベーコン	もも缶、トマト、たまねぎ、ごまつめ、もやし、にんじん	醤油、ごま油	クッキー牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.5 g 塩分 0.7 g	27 (水)	冷やし中華 鶏肉の香り揚げ きゅうりとコーンのサラダ	中華めん、米、油、片栗粉、砂糖、和風ドレッシング、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚、ハム、豚ひき肉	きゅうり、ごまつめ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、ひじき、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、醤油、中華だし液、醤油	ビスコ牛乳 チャーハン ほうじ茶	エネルギー 544 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.5 g 塩分 2.3 g
11 (月)	コッパハン 豆乳コーン かれいのカレー風味焼き きんぴらごぼろ	コッパハン、じゃがいも、油、片栗粉、米粉、ごま油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、かれい、豆腐、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼろ、クリームコンソメ、えのきたけ、鶏ピーマン、いんげん、あおのり	昆布だし汁、しょうゆ、醤油、醤油	ビスコ牛乳 いももち 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.1 g 塩分 2.3 g	28 (木)	御飯 五目みそ汁 だらの磯辺焼き じゃが芋きんぴら	米、じゃがいも、小麦粉、油、米粉、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、たら、豆腐、鶏もも肉、米みそ、油揚げ	なす、にんじん、たまねぎ、ごぼろ、えのきたけ、いちごジャム、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、醤油	ミニゼリー牛乳 蒸しパン・ジャム 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.0 g 塩分 1.4 g
12 (火)	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) 肉団子 フロッコリーとひじきのサラダ	米、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ	フロッコリー、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼろ、ひじき、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、クチャップ、コンソメ、醤油	塩せんべい牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.5 g 塩分 1.7 g	29 (金)	御飯 豆腐スープ 豚肉とキャベツのみそ炒め きゅうりのゆかりあえ	米、油、砂糖	豚肉、木綿豆腐、チーズ、米みそ、かつお節	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、鶏ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、中華だし液、醤油	塩せんべい牛乳 チーズおががにおにぎり ほうじ茶	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.8 g 塩分 1.2 g
13 (水)	御飯 みそ汁(なす・油あげ) ピーマンの細切り炒め もやしの中華風和え物	米、さつまいも、砂糖、ほろろ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ、無塩バター	もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、なす、ごまつめ、鶏ピーマン	かつお・昆布だし汁、醤油、しょうゆ、酢、中華だし液	ラムネ牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.6 g 塩分 1.4 g	30 (木)	和風ちらし なめこみそ汁 ほうれん草の磯あえ ヨーグルト(バナナ)	米	牛乳、ヨーグルト、ベーコン、米みそ、バター	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、コンソメ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、醤油	ビスケット牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.9 g 塩分 2.0 g
14 (木)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・えのき) がんもどき いんげんのごまあえ	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、ツナ缶、米みそ	トマト、いんげん、チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、えだまめ、バナナ、えのきたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、醤油	ホームハイ牛乳 バナナケーキ 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.3 g 塩分 1.2 g	☆7月7日は誕生会メニューです。							
15 (金)	御飯 みかん缶 豚汁 さわらの利休焼き おくらの梅和え	米、焼きそばめ、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、さわか、豚肉、米みそ、かつお節	みかん缶、きゅうり、キャベツ、だいこん、オクラ、にんじん、ねぎ、ごぼろ、ピーマン、らめ干し	かつお・昆布だし汁、醤油、しょうゆ、みりん、しょうゆ	クラッカー牛乳 焼きそば 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.9 g 塩分 1.9 g	☆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。							
16 (土)	肉みそうどん みそ汁(なす・玉ねぎ) あじのマリネ	うどん、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、あじ、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、鶏ピーマン、しいたけ	かつお・昆布だし汁、醤油、酢、醤油	ビスケット牛乳 ヨーグルト	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 14.8 g 塩分 1.7 g	☆7月10日は語呂合わせで納豆の日です。保育園では、7月8日に給食で提供したいと思ひます。							
18 (月)	 海の日					☆旬の食材 なす トマト きゅうり オクラ 枝豆 すいか もも うなぎ									