



献立表



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		
01 （土）	御飯 豚肉と豆腐の中華炒め おくらと胡麻和え しめじの味噌汁	米、焼ふ(板ふ)、 片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(肩)、米みそ (甘みそ)、いわし (煮干し)、すりごま	バナナ、オクラ、た まねぎ、たけのこ (ゆで)、にんじん、 コーン(冷凍)、し めじ、しいたけ、に ら	しょうゆ、みりん	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 380 mg
03 （月）	御飯 鮭のしょうゆ焼き ひじきとはんぺんの煮物 厚揚げの味噌汁	米、砂糖	牛乳、さけ、生揚げ、 米みそ(甘みそ)、 はんぺん、油揚げ、 いわし(煮干し)	メロン、れんこん、 こまつな、にんじん、 ひじき、生わかめ	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 486 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 385 mg
04 （火）	御飯 五色納豆 キャベツの胡麻マヨネーズあえ 卵の味噌汁	米、カルシウム入り 簡単プリン、マヨ ネーズ、焼ふ(板ふ)	牛乳、納豆、鶏ひき肉、 卵、ちくわ、米みそ (甘みそ)、チーズ、 いわし(煮干し)、ごま	キャベツ、グレープ フルーツ、ミックス ベジタブル(冷凍)、 ねぎ、にんじん、 万能ねぎ	しょうゆ	牛乳 フルーツ お茶 かんたんプリン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 21.6 g カルシウム 665 mg
05 （水）	御飯 ほっけの蒲焼 おくらとちくわの海苔あえ 豚汁	米、じゃがいも、 油、しらたき、片栗粉、 砂糖	牛乳、ほっけ、豚肉(もも)、 卵、ちくわ、米みそ (甘みそ)、凍り豆腐	オレンジ、オクラ、 にんじん、ごぼう、 キャベツ、ねぎ、し めじ、焼きのり	しょうゆ、酒、みりん、 酢	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.4 g カルシウム 425 mg
06 （木）	御飯 夏野菜カレー マロニーの中華和え ミニマト	米、ホットケーキ粉、 でん粉めん(乾)、砂糖、 片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、卵、 ハム、無塩バター	すいか、かぼちゃ、 ミニトマト、ホール トマト缶詰、たまねぎ、 なす、ブルーベリー、 きゅうり、黄ピーマン、 ピーマ	カレールー、酢、 しょうゆ	牛乳 ウエハース 牛乳 ブルーベリースコーン	エネルギー 701 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 24.4 g カルシウム 352 mg
07 （金）	キッズビビンバ ブロッコリーのツナサラダ 板麩の味噌汁 フルーツ	七分つき米、コッペ パン、グラニュー糖、 油、ごまドレッシング、 焼ふ(板ふ)、砂糖、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし 豆腐、うずら卵、ツナ油 漬缶、米みそ(甘みそ)、 いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、ほうれん そう、ブロッコリー、 もやし、にんじん、 きゅうり、ねぎ、菊 のり、しょうが、にんに く	しょうゆ、めんつゆ・3 倍濃縮、焼肉のたれ、 甘口、酒、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 あげぱん	エネルギー 740 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 25.3 g カルシウム 397 mg
10 （月）	御飯 マンチカツ せん野菜 わかめの味噌汁	米、フレンチドレッシング (分離型)	牛乳、絹ごし豆腐、 米みそ(甘みそ)、 いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、生わかめ		牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 416 mg
12 （水）	御飯 鶏ささ身のカレースティック きゅうりとちくわの中華和え 小松菜の味噌汁	米、油、小麦粉、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏ささ身、肉、 かもめちくわ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、きゅうり、 こまつな、もやし、 たまねぎ、にんじん	酢、しょうゆ、カレー粉、 コンソメ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 480 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 327 mg
13 （木）	御飯 ポークカレー マカロニサラダ ミニマト	米、じゃがいも、マ カロニス、パゲディー、 マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、 ハム	バナナ、にんじん、 ミニトマト、たまねぎ、 コーン(冷凍)、きゅうり、 福神漬	カレールー	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 23.3 g カルシウム 305 mg
14 （金）	御飯 チキンピカタ なすとピーマンのなべしぎ トマトスープ	米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏むね肉、卵、 白みそ、粉チーズ、ごま	なす、メロン、ピー マン、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 トマト、にんにく	ケチャップ、酒、 しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 529 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 387 mg
15 （土）	御飯 豚肉の柳川風 きゅうりの酢の物 里芋の味噌汁	米、さといも、砂糖、 焼ふ(板ふ)、油	牛乳、卵、豚肉(ロース)、 白みそ	きゅうり、オレンジ、 にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、ごぼう、 ねぎ、生わかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 390 mg
17 （月）	御飯 豚肉と厚揚げの味噌いため キャベツのゆかりあえ ふのりの味噌汁	米、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、生揚げ、 木綿豆腐、米みそ (甘みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、バナナ、 にんじん、ねぎ、 たまねぎ、ふのり(素干)		牛乳 スティックパン ジョア おかし	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 12.5 g カルシウム 484 mg
18 （火）	御飯 鮭の西京焼き 切干大根と里芋の旨煮 すいとん	米、食パン、さといも、 小麦粉、マヨネーズ、 砂糖	牛乳、さけ、鶏むね肉、 ちくわ、白みそ、 粉チーズ	バナナ、ごぼう、にん じん、キャベツ、 まいたけ、ねぎ、 切り干しだいこん	みりん、しょうゆ、酒、 カレー粉	牛乳 せんべい 牛乳 カレーチーズラスク	エネルギー 654 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 20.5 g カルシウム 372 mg
19 （水）	御飯 レバーの胡麻ソースからめ ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚レバー、絹ごし 豆腐、米みそ(甘みそ)、 ごま、いわし(煮干し)、 かつお節	オレンジ、ブロッコリー、 にんじん、ねぎ、 生わかめ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、 中濃ソース	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 486 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 357 mg
20 （木）	御飯 チリコンカン スティックサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、砂糖、 マヨネーズ、片栗粉、 油	卵、豚ひき肉、大豆(ゆで)、 米みそ(甘みそ)	バナナ、にんじん、 だいこん、キウイフルーツ (黄)、たまねぎ、 キウイフルーツ、 きゅうり、ホールトマト、 黄ピーマン	ケチャップ、食塩、 カレー粉、おろしにんにく	牛乳 クラッカー お茶 キウイゼリー	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.2 g カルシウム 262 mg

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		
21 （月）	醤油ラーメン 肉団子の甘酢あん フルーツ	生中華めん、砂糖、 片栗粉、ごま油	焼き豚、なると	どうもろこし、バナナ、 たまねぎ、にんじん、 たけのこ(ゆで)、 ピーマン、万能ねぎ、 しょうが	酢、しょうゆ、みりん、 酒、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 蒸しどうもろこし	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 203 mg
22 （土）	御飯 さばのごま焼き 五目きんぴら なすの味噌汁	米、しらたき	牛乳、さば、豚肉(もも)、 白みそ、油揚げ、ごま	バナナ、なす、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、 しいたけ	みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.2 g カルシウム 329 mg
24 （月）	パン 鶏のから揚げ たこ焼き チョップドサラダ	食パン、小麦粉、片栗粉、 油、砂糖、たまねぎドレッシング	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 卵、たこ(茹)、 ペーコン	バナナ、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、 コーン(冷凍)、 たまねぎ、にんじん、 赤ピーマン、 オだまめ、いち	しょうゆ、みりん、 ウスターソース、酒、 食塩、コンソメ、 こしょう	牛乳 クラッカー 牛乳 チョコバナナ	エネルギー 833 kcal たんぱく質 34.2 g 脂 質 37.2 g カルシウム 450 mg
25 （火）	冷やし中華 焼きぎょうざ レタス 中華スープ	生中華めん、米、 ぎょうざ(冷凍)、三温糖	卵、ハム、すりごま、 米みそ(甘みそ)	オレンジ、きゅうり、 レタス、にんじん、 ねぎ、生わかめ、 キャベツ	しょうゆ、冷やし中華のたれ、 中華だしの素、食塩	牛乳 ビスケット お茶 五平餅	エネルギー 651 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 219 mg
26 （水）	御飯 ほっけの塩焼き すき昆布の煮物 かぼちゃの味噌汁	米、しらたき	牛乳、ほっけ、白みそ、 さつま揚げ、油揚げ	かぼちゃ、メロン、 ごぼう、 刻みこんぶ、 ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、 食塩、酒	お茶 ゼリー 牛乳 おかし	エネルギー 332 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 7.1 g カルシウム 215 mg
27 （木）	御飯 さつまいもカレー 豚しゃぶサラダ トマト	米、さつまいも、砂糖、 たまねぎドレッシング、 片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 豚肉(もも)	バナナ、 トマト、 レタス、 にんじん、 たまねぎ、 もも缶、 ダイス、 パイン缶、 ピッツ、 キャベツ、 きゅうり、 福神漬	カレールー	牛乳 ウエハース お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 269 mg
28 （金）	御飯 たらの野菜あんかけ 三色おひたし なめこの味噌汁	米、ホットケーキ粉、 片栗粉、油、砂糖、 ごま油	牛乳、たら、絹ごし豆腐、 米みそ(甘みそ)、 いわし(煮干し)、 かつお節	すいか、 キャベツ、 もやし、 にんじん、 たまねぎ、 なめこ、 ねぎ、 こまつな、 菊のり、 しょうが	酒、 しょうゆ、 食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 437 mg
29 （土）	御飯 豆腐のつくね焼き 根菜のうま煮 じゃがいもの味噌汁	米、じゃがいも、さといも、 米粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、 豆乳、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 かもめちくわ	バナナ、 だいこん、 たまねぎ、 にんじん、 ひじき	しょうゆ、 みりん、 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 336 mg
31 （月）	御飯 テリヤキチキン もやしとツナのナムル ワンドンスープ	米、 ワンタンの皮、砂糖、 ごま油	牛乳、 鶏もも肉(皮付き)、 ツナ油漬缶、 鶏ひき肉	バナナ、 もやし、 にんじん、 たまねぎ、 まいたけ、 焼きのり、 しょうが	しょうゆ、 みりん、 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 24.7 g カルシウム 328 mg

夏野菜で元気モリモリ

トマトやきゅうり・なすなどの夏野菜は、水分やビタミンが豊富で、体の調子を整え、熱中症予防にも役立ちます。

夏野菜はカラフルでみずみずしく、食欲が落ちる時期にも取り入れやすい食材です。旬のパワーで元気いっぱいの夏にしましょう！

☆人気メニュー☆ カレーチーズラスク

<材料>

- ・食パン 6枚
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・カレー粉 小さじ1/4
- ・マヨネーズ 大さじ5

<作り方>

- 1 マヨネーズと粉チーズ、カレー粉をよく混ぜ合わせる。
- 2 ①をパンに塗り、トースターできつね色になるまで焼く。

混ぜて塗るだけでとてもかんたんなのでぜひご家庭でも作ってみてくださいね

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

24日(月)8月生まれの誕生会
8月の手作り弁当日はありません