

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
29 月	1 麦入りごはん ・かき玉みそ汁	米、小麦粉、しらたき、グラニュー糖、押麦、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豚肉(こま)、卵、バター、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、えだまめ、ほうれんそう	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 もも缶 牛乳 マーブルクッキー	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2 g
	2 七たそうめん かしわ天 30 パナナ 火	食パン、干しそうめん、てんぷら粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、スライスチーズ、卵、ハム	バナナ、きゅうり、オクラ、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 チーズトースト	エネルギー 600 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 3 g
17 31 水	3 ロールパン コンソメスープ かじきのチーズピカタ 水 ひじきとズッキーニのサラダ	ロールパン、米、小麦粉、油、三温糖、オリーブ油	牛乳、かじき、卵、しらす干し、粉チーズ	にんじん、ズッキーニ、しめじ、チンゲンサイ、こまつな、えだまめ、ひじき	鳥がらだし汁、<<酒>>、酢、しょうゆ、食塩、ワイン(白)、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳 ビスケット 牛乳 じゃこ菜っ葉おにぎり	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 3 g
	4 どうもろこしご飯 ・相性汁 18 ゴーヤチャンプルー 木	米、しらたき、さつまいも、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、木綿豆腐、卵、鶏もも肉、ベーコン、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、かつお節、バター	にがうり・ゴーヤ、だいこん、たまねぎ、すいか、コーン缶、にんじん、葉ねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、オイスターソース、<<酒>>、食塩	牛乳 パナナ 牛乳 七タゼリー	エネルギー 583 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 3 g
19 金	5 夏野菜カレーライス ・レモン和え すいか	米、グラニュー糖、焼ふ、押麦、はるさめ、三温糖、ごま油、油	豚肉(こま)、鶏ささ身、バター	すいか、みかん缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なす、レモン果汁、ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、カレールウ、ウスターソース、コンソメ、<<酒>>、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 お麩のラスク	エネルギー 554 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2 g
	6 和風スパゲティ ・野菜スープ 20	スパゲティ、米、てんぷら粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、しいたけ、にんじん、コーン缶、にんにく、焼きのり、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 天かすとあおのりおにぎり	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2 g
22 月	8 深川めし ・ひじき団子のスープ 短冊サラダ	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油、三温糖	アイスクリーム、鶏ひき肉、あさり、ハム、卵、いわし(煮干し)、油揚げ	にんじん、きゅうり、キャベツ、ごぼう、万能ねぎ、葉ねぎ、ひじき、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 麦茶 ウエハース アイスクリーム	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 3 g
	9 麻婆豆腐丼 ・ふわふわ卵の中華スープ 23 中華和え 火	焼きそばめん、米、押麦、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、豚肉(肩)、いか、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、葉ねぎ、万能ねぎ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、<<酒>>、食塩、中華スープ、コンソメ、こしょう	麦茶 ヨーグルト 牛乳 塩焼きそば	エネルギー 601 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 3 g
24 水	10 麦入りごはん ・かぼちゃのみそ汁 メルルーサのマリネ 水 納豆和え(ゆかり)	米、小麦粉、砂糖、押麦、油、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、コーンフレーク、三温糖	メルルーサ、卵、挽きわり納豆、バター、脱脂粉乳、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、黄ピーマン、レモン、干しぶどう、葉ねぎ、パセリ	煮干だし汁、昆布だし汁、酢、ワイン(白)、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 もも缶 麦茶 スキムチョコレートバー	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2 g
	11 麦入りごはん ・キャベツとコーンの豆乳スープ 25 豚肉と大豆のメキシコ風 木 パナナ	米、砂糖、押麦、オリーブ油	調製豆乳、牛乳、豚肉(こま)、だいがず水煮魚詰	バナナ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、キャベツ、ピーマン、コーン缶、にんにく、かんでん	鳥がらだし汁、ワイン(赤)、ケチャップ、食塩、パプリカ粉、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳 せんべい 豆乳 ミルク寒天	エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 3 g
26 金	12 ロールパン ・ミネストローネスープ 26 夏野菜のフリッタータ ゆでブロッコリー	ロールパン、米、油、ごま油	卵、ベーコン、ツナ油漬缶、チーズ、ワインナー、生クリーム、牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶、にんじん、赤ピーマン、キャベツ、トマト、ズッキーニ、南瓜、マッシュルーム、ねぎ、グリーンピース	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 パインアップル(缶) 麦茶 ツナチャーハン	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 25.5 g 食塩相当量 2 g
	13 冷しゃぶサラダうどん ・さつま芋のレモン煮 27	生うどん、さつまいも、米、砂糖	牛乳、豚肉(こま)、ごま、すりごま	トマト、きゅうり、レタス、コーン缶、レモン果汁	めんつゆ・ストレート、酒	牛乳 ウエハース 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。 ※16日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。
 ※16日と30日の昼食は「麦入りごはん、きくらげのスープ、鶏の唐揚げ油淋ソース、ほうれん草のナムル」に変更します。
 ※18日の午後おやつは「2色ゼリー」に変更します。