



日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	
1	月	※あずきごはん ゼリー さけのさいきょうやき きりぼしだいこんのゴマずあえ とうがんとにんじんのすましじる	ぎゅうにゅう バナナロールパン	米、ロールパン、すりごま、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、あずき(乾)	ほうれんそう、とうがんと、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	
2	火	しらすごはん キウイフルーツ チキンディアブロふう ブロッコリーのサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	やさしいジュース ぎゅうにゅう くずもち	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、黒砂糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、しらす干し、きな粉	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、切りにんじん、生わかめ、みかん缶	
3	水	ビビンパどん ごぼうとひじきのにも レタスとトマトのスープ メロン	ぎゅうにゅう げんまい フレーククッキー メロン	米、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、粉糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、無塩バター、米みそ(甘みそ)	メロン、切りごぼう、レタス、ほうれんそう、緑豆もやし、トマト、切りにんじん、にんじん、しょうが、ひじき	
4	木	ごはん すいか さばのみそに なっとうとにらのネバナあえ とうふとたまねぎのすましじる	ぎゅうにゅう カレーチーズ トースト	米、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、挽きわり納豆、ピザ用チーズ、米みそ(甘みそ)、かつお節	すいか、もやし、にら、とうがんと、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが	
5	金	※たなばたそうめん じゃがいもとりにくのにも ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや さけとごまの おにぎり ※しおゆでえだまめ	干しそばめん、じゃがいも、米、砂糖、油、すりごま(白)、ごま(乾)、ごま油、ゆでうどん	ヨーグルト(加糖)、卵、鶏こま肉、かにかまぼこ、鮭フレーク、ミニフィッシュ(味付け小魚)	オクラ、えだまめ、葉ねぎ	
6	土	コーンのチャーハン かぼちゃのサラダ にんじんとひじきのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャム サンド	米、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(甘みそ)、なると、ハム	バナナ、かぼちゃ、コーン缶、りんごジャム、にんじん、きゅうり、ねぎ、糸こんにゃく、ひじき	
7	日						
8	月	あじのかばやきどん ポテトサラダ わかめととうふのみそしる すいか	ぎゅうにゅう ※アイスクリーム せんべい	米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、砂糖、油	牛乳、アイスクリーム、あじ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、卵	すいか、にんじん、たまねぎ、きゅうり、生わかめ、しょうが、刻みのり	
9	火	なつやさいのハヤシライス さんしょくやさいのナムル とうがんともずくのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	米、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、ベーコン、鶏がらスープ	とうもろこし、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、とうがんと、たまねぎ、もやし、にんじん、なす、おきなわもずく(塩蔵塩めき)、いんげん	
10	水	わかめごはん ゼリー かじきのフライ かぼちゃのヨーグルトサラダ モロヘイヤととうふのみそしる	ぎゅうにゅう あんぱん	米、フランスパン、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油	牛乳、かじき、木綿豆腐、ゆであずき缶、米みそ(甘みそ)、卵、ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、モロヘイヤ、いんげん、ひじき	
11	木	ざっこくまいごはん メロン パジルチキン おくらとにんじんのあえもの ちゅうかスープ	ジョア やきそば	米、じゃがいも、ゆで中華めん、油、砂糖、強化米、きび(精白粒)、オリーブ油	鶏もも肉、卵、豚肉(ばら)、かつお節	メロン、オクラ、レタス、にんじん、ねぎ、にんにく、あおのり	
12	金	バターボール(天然酵母パン) トマトオムレツ バナナ ズッキーニのサラダ コーンスープ	むぎちや せきはんおにぎり (災害備蓄品)	ロールパン、もち米	牛乳、卵、ベーコン、あずき(乾)、脱脂粉乳、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、バター	バナナ、クリームコーン缶、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、トマト、たまねぎ、ズッキーニ、コーン缶	
13	土	マーボーどうふどん ブロッコリーとちくわのマヨネーズあえ じゃがいもといんげんのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(甘みそ)、ハム、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ブロッコリー、いんげん、ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、しょうが	
14	日						
15	月	海の日 					
16	火	しらすごはん キウイフルーツ チキンディアブロふう ブロッコリーのサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	やさしいジュース ぎゅうにゅう くずもち	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、黒砂糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、しらす干し、きな粉	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、切りにんじん、生わかめ、みかん缶	

牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	
17	水	ビビンパどん ごぼうとひじきのにも レタスとトマトのスープ メロン	ぎゅうにゅう げんまい フレーククッキー メロン	米、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、粉糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、無塩バター、米みそ(甘みそ)	メロン、切りごぼう、レタス、ほうれんそう、緑豆もやし、トマト、切りにんじん、にんじん、しょうが、ひじき	
18	木	ごはん すいか さばのみそに なっとうとにらのネバナあえ とうふとたまねぎのすましじる	ぎゅうにゅう カレーチーズ トースト	米、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、挽きわり納豆、ピザ用チーズ、米みそ(甘みそ)、かつお節	すいか、もやし、にら、とうがんと、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが	
19	金	ひやしうどん じゃがいもとりにくのにも ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや さけとごまの おにぎり ※しおゆでえだまめ	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖、ごま(乾)、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏こま肉、ツナ油漬缶、鮭フレーク、ミニフィッシュ(味付け小魚)、かにかまぼこ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えだまめ、葉ねぎ	
20	土	コーンのチャーハン かぼちゃのサラダ にんじんとひじきのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャム サンド	米、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(甘みそ)、なると、ハム	バナナ、かぼちゃ、コーン缶、りんごジャム、にんじん、きゅうり、ねぎ、糸こんにゃく、ひじき	
21	日						
22	月	あじのかばやきどん ポテトサラダ わかめととうふのみそしる すいか	ぎゅうにゅう ※アイスクリーム せんべい	米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、砂糖、油	牛乳、アイスクリーム、あじ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、卵	すいか、にんじん、たまねぎ、きゅうり、生わかめ、しょうが、刻みのり	
23	火	なつやさいのハヤシライス さんしょくやさいのナムル とうがんともずくのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	米、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、ベーコン、鶏がらスープ	とうもろこし、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、とうがんと、たまねぎ、もやし、にんじん、なす、おきなわもずく(塩蔵塩めき)、いんげん	
24	水	わかめごはん ゼリー かじきのフライ かぼちゃのヨーグルトサラダ モロヘイヤととうふのみそしる	ぎゅうにゅう あんぱん	米、フランスパン、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油	牛乳、かじき、木綿豆腐、ゆであずき缶、米みそ(甘みそ)、卵、ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、モロヘイヤ、いんげん、ひじき	
25	木	ざっこくまいごはん メロン パジルチキン おくらとにんじんのあえもの ちゅうかスープ	ジョア やきそば	米、じゃがいも、ゆで中華めん、油、砂糖、強化米、きび(精白粒)、オリーブ油	鶏もも肉、卵、豚肉(ばら)、かつお節	メロン、オクラ、レタス、にんじん、ねぎ、にんにく、あおのり	
26	金	バターボール(天然酵母パン) トマトオムレツ バナナ ズッキーニのサラダ コーンスープ	むぎちや ※土用 うなぎおにぎり	ロールパン、米、砂糖、油	牛乳、卵、ベーコン、脱脂粉乳、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、うなぎ蒲焼、バター	バナナ、クリームコーン缶、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、トマト、たまねぎ、ズッキーニ、コーン缶、切りにんじん、刻みのり	
27	土	マーボーどうふどん ブロッコリーとちくわのマヨネーズあえ じゃがいもといんげんのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(甘みそ)、ハム、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ブロッコリー、いんげん、ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、しょうが	
28	日						
29	月	むぎいなりめし ゼリー さけのさいきょうやき きりぼしだいこんのゴマずあえ とうがんとにんじんのすましじる	ぎゅうにゅう バナナロールパン	米、ロールパン、押麦、すりごま、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、とうがんと、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	
30	火	しらすごはん キウイフルーツ チキンディアブロふう ブロッコリーのサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	やさしいジュース ぎゅうにゅう くずもち	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、黒砂糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、しらす干し、きな粉	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、切りにんじん、生わかめ、みかん缶	
31	水	ビビンパどん ごぼうとひじきのにも レタスとトマトのスープ メロン	ぎゅうにゅう げんまい フレーククッキー メロン	米、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、粉糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、無塩バター、米みそ(甘みそ)	メロン、切りごぼう、レタス、ほうれんそう、緑豆もやし、トマト、切りにんじん、にんじん、しょうが、ひじき	
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				エネルギー	589 kcal	鉄	2.4 mg
				たんぱく質	21.5 g	カルシウム	230 mg
				脂質	16.7 g	ビタミンC	37 mg
				塩分	2.3 g	食物繊維	4.2 g

表記→※行事・季節献立

\*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

旬の食材・・・ 枝豆 オクラ きゅうり キャベツ 冬瓜 トマト とうもろこし ピーマン ズッキーニ すいか メロン

