



献立表



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 水	あずきごはん さけのしおやき すいか きりぼしだいこんとひじきのサラダ じゃがいもといんげんのみそしる	ぎゅうにゅう いちご スティックパン	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、淡色みそ、ベーコン、あずき(乾)	すいか、にんじん、コーン缶、いんげん、切り干しだいこん、切りごぼう、ひじき	
2 木	ごはん ぐいりあつやきたまご ブロッコリーのゴマすあえ とうがんのすましじる	むぎちや ぎゅうにゅう くずもち	米、片栗粉、砂糖、栗砂糖、すりごま、油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬、かまぼこ、きな粉	オレタン、ブロッコリー、トマ、とうがん、たまねぎ、切り干しだいこん、みかん缶、ねぎ、干ししいたけ	
3 金	ぎょうこまいごはん とりにくのこうみやき キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ	ショア ペペロンチーノ	米、じゃがいも、スパゲッティ、油、オリーブ油、強化米、きび(精白粉)	鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、ウインナー	切り干しだいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、スズキニ、にんにく	
4 土	けいはん ほうれんそうのごまあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ささみ、淡色みそ、鶏がらスープ	バナナ、ほうれんそう、だいこん、りんごジャム、にんじん、赤こんにやく、ふじつこ昆布(塩昆布)、刻みのみ	
5 日						
6 月	もずくどん マカロニサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ウインナーロール	米、コッパパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、ツナ油漬	メロン、おきなわもち(塩蔵梅ぬき)、にんじん、赤ピーマン、コーン缶、きゅうり	
7 火	※たなはたそうめん かぼちゃのにも ミニフィッシュ	むぎちや さけとごま おにぎり	干しそうめん、米、砂糖、すりごま(白)、ごま油、ごま(乾)、油	ヨーグルト(加糖)、卵、鶏こま肉、かにかまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、さけ	かぼちゃ、オクラ、いんげん	
8 水	ごはん あげさばのネギソース ほうれんそうのサラダ あつあげとひじきのみそしる	ぎゅうにゅう にんじんトースト	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油	牛乳、さば、生揚げ、淡色みそ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶、ねぎ、ひじき	
9 木	むぎしらすごはん とりにくのマーメイドやき ごぼうサラダ トマトスープ	やさしいジュース チーズイン ボンデケーキ ジョ	米、じゃがいも、白玉粉、マヨネーズ、搾菜、ごま(乾)	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、しらす干し、粉チーズ、チーズ、スライス	野菜ジュース、すいか、切りごぼう、にんじん、セロリ、マーメイド	
10 金	ゆかりごはん キスのわぶつピカタ きりぼしだいこんのつけ とうがんとすのみそしる	ぎゅうにゅう メープルクッキー	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、油、黒ごま	牛乳、きす、卵、淡色みそ、無塩バター、油揚げ	キウイフルーツ、とうがん、にんじん、切り干しだいこん、なす、糸こんにゃく	
11 土	マーボーどうぶどん スズキニのサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬、かまぼこ、米のみそ(淡色みそ)	バナナ、スズキニ、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、トマ、ねぎ、生わかめ、しょうが	
12 日						
13 月	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) カジキのやさしいソースかけ じゃがいもとおからのサラダ スズキニのポタージュ	むぎちや わかめおにぎり	牛乳パン(天然酵母パン)、米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、牛乳、かじき、ベーコン、バター、おから、無塩バター	たまねぎ、スズキニ、きゅうり、切り干しだいこん、えのきたけ	
14 火	トマトのハヤシライス おくらのおかかあえ とうふとチンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう ※やき とうもろこし	米、油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、淡色みそ、かつお節	とうもろこし、メロン、たまねぎ、オクラ、にんじん、チンゲンサイ、とうがん、トマ、なす、エリンギ、しめじ	
15 水	なめし さけのしおやき すいか きりぼしだいこんとひじきのサラダ じゃがいもといんげんのみそしる	ぎゅうにゅう いちご スティックパン	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、淡色みそ、ベーコン	すいか、にんじん、コーン缶、いんげん、切り干しだいこん、切りごぼう、ひじき	
16 木	ごはん ぐいりあつやきたまご ブロッコリーのゴマすあえ とうがんのすましじる	むぎちや ※アイスクリーム ミニボンこざかな	米、砂糖、すりごま、油	アイスクリーム、卵、木綿豆腐、ツナ油漬、かまぼこ	オレタン、ブロッコリー、トマ、とうがん、たまねぎ、切り干しだいこん、ねぎ、干ししいたけ	

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 金	ぎょうこまいごはん とりにくのこうみやき キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ	ショア ペペロンチーノ	米、じゃがいも、スパゲッティ、油、オリーブ油、強化米、きび(精白粉)	鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、ウインナー	切り干しだいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、スズキニ、にんにく	
18 土	けいはん ほうれんそうのごまあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ささみ、淡色みそ、鶏がらスープ	バナナ、ほうれんそう、だいこん、りんごジャム、にんじん、赤こんにやく、ふじつこ昆布(塩昆布)、刻みのみ	
19 日						
20 月	もずくどん マカロニサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ウインナーロール	米、コッパパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、ウインナー、ツナ油漬	メロン、おきなわもち(塩蔵梅ぬき)、にんじん、赤ピーマン、コーン缶、きゅうり	
21 火	ごもくみそラーメン かぼちゃのにも ミニフィッシュ	むぎちや ※うなぎおにぎり (土用の丑の日)	生中華めん、米、砂糖、ごま油、油	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、鶏こま肉、なると、うなぎ蒲焼、ミニフィッシュ(味付け小魚)、白みそ、卵、鶏がらスープ	かぼちゃ、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、いんげん、焼きのり	
22 水	ごはん あげさばのネギソース ほうれんそうのサラダ あつあげとひじきのみそしる	ぎゅうにゅう にんじんトースト	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油	牛乳、さば、生揚げ、淡色みそ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶、ねぎ、ひじき	
23 木	海の日					
24 金	スポーツの日					
25 土	マーボーどうぶどん スズキニのサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬、かまぼこ、米のみそ(淡色みそ)	バナナ、スズキニ、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、トマ、ねぎ、生わかめ、しょうが	
26 日						
27 月	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) カジキのやさしいソースかけ じゃがいもとおからのサラダ スズキニのポタージュ	むぎちや わかめおにぎり	牛乳パン(天然酵母パン)、米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、牛乳、かじき、ベーコン、バター、おから、無塩バター	たまねぎ、スズキニ、きゅうり、切り干しだいこん、えのきたけ	
28 火	カレーライス おくらのおかかあえ とうふとチンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう ※やき とうもろこし	米、じゃがいも、油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、淡色みそ、かつお節	とうもろこし、メロン、にんじん、たまねぎ、オクラ、チンゲンサイ、とうがん	
29 水	なめし さけのしおやき すいか きりぼしだいこんとひじきのサラダ じゃがいもといんげんのみそしる	ぎゅうにゅう いちご スティックパン	米、ロールパン、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、淡色みそ、ベーコン	すいか、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、いんげん、切り干しだいこん、切りごぼう、ひじき	
30 木	ごはん ぐいりあつやきたまご ブロッコリーのゴマすあえ とうがんのすましじる	むぎちや ※アイスクリーム ミニボンこざかな	米、砂糖、すりごま、油	アイスクリーム、卵、木綿豆腐、ツナ油漬、かまぼこ	オレタン、ブロッコリー、トマ、とうがん、たまねぎ、切り干しだいこん、ねぎ、干ししいたけ	
31 金	ぎょうこまいごはん とりにくのこうみやき キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ	ショア ペペロンチーノ	米、じゃがいも、スパゲッティ、油、オリーブ油、強化米、きび(精白粉)	鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、ウインナー	切り干しだいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、スズキニ、にんにく	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー	562 kcal	鉄	2.3 mg
			たんぱく質	20.7 g	カルシウム	249 mg
			脂質	15.4 g	ビタミンC	33 mg
			塩分	2.4 g	食物繊維	3.9 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。



7月7日の行事食は【七夕そうめん】です。21日には【うなぎおにぎり】がおやつに出ます。