

献立表

日付	献立	材 料 名				3時おやつ
		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	調味料	
01金	ごはん チキンティッカ 大豆とひじきのサラダ 夏野菜のスープ	米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、だいず(国産 黄大豆ゆで) 	○パナナ(1/3本)、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ、ひじき 	しょうゆ、ケチャップ、酢、顆粒コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳120、パナナ、ミニぼん こざかな(1枚)
02土	ごはん 五目ビーフン 味噌汁	米、ビーフン、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、白みそ、赤みそ、煮干し	○みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、青ねぎ、干しいたけ 	しょうゆ、食塩	牛乳120、みかん缶、ぱりんこ(1袋)
04月	ごはん 夏野菜カレー 伴三糸	米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉 	○牛乳、牛肉 	○すいか(1/32玉)、かぼちゃ、なす、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン	カレールウ ※S&Bアレルギーフリー、酢、しょうゆ、ウスターソース	牛乳120、すいか、はとむぎおこし
05火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き チンゲン菜のお浸し 野菜のすまし汁	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、赤みそ、煮干し 	もやし、チンゲンサイ、○100%オレンジジュース、○みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、青ねぎ、ごま(乾)、○粉かんでん、わかめ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、オレンジ寒、きなこ餅
06水	ごはん トンボロー風 中華スープ	米、じゃがいも、○とうもろこし(玄穀)、油、砂糖、片栗粉、○油	○牛乳、豚肉	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、青ねぎ、干しいたけ、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、顆粒コンソメ、○食塩、○顆粒コンソメ	牛乳120、ポップコーン(コンソメ)、ゼリー
07木	ごはん とまとすき焼き 玉葱とわかめのスープ	米、じゃがいも、○わらび餅粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、牛肉、○きな粉	たまねぎ、トマト、にんじん、しいたけ、青ねぎ、わかめ 	しょうゆ、酒、みりん、顆粒コンソメ、○食塩	牛乳120、新潟仕込み(1個)、わらび餅
08金	ごはん かき揚げ もやしのナムル 味噌汁	米、さつまいも、片栗粉、米粉、油、砂糖、ごま油 	○牛乳、木綿豆腐、だいず(国産 黄大豆ゆで)、白みそ、赤みそ、煮干し	もやし、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、青ねぎ、すりごま	酢、しょうゆ、食塩	牛乳120、いもけんぴ、あじわいプリン
09土	ごはん 豚肉の野菜炒め わかめと豆腐のすまし汁	米、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、煮干し 	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、わかめ 	しょうゆ、食塩	牛乳120、ゼリー、ぼたぼた焼き
12火	ごはん ホッケの塩焼き きんぴら 揚げと野菜のすまし汁	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、ホッケ、○成分無調整豆乳、薄揚げ、煮干し 	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、たまねぎ、青ねぎ、○粉かんでん	しょうゆ、食塩	牛乳120、ココア豆乳寒天、揚げせんべい(1個)
13水	ごはん 凍豆腐の炒め煮 実沢山の味噌汁	米、じゃがいも、砂糖、油 	○牛乳、豚肉、凍り豆腐、白みそ、赤みそ、煮干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、三度豆、青ねぎ、わかめ	しょうゆ	牛乳120、ソフトせんべい(1個)、あじわいプリン
14木	大豆ごはん 豚汁 キャベツのお浸し	米、○米粉、○サラダ油、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○成分無調整豆乳、豚肉、だいず(国産 黄大豆ゆで)、白みそ、赤みそ、粉花鰹、煮干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ、青ねぎ、○レモン、ひじき(乾)	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、減塩ハッピーターン(1個)、マドレーヌ
15金	ごはん クリームシチュー 炒めなます	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏肉、成分無調整豆乳、チリメン	○みかん缶、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、マッシュルーム缶 	顆粒コンソメ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳120、みかん缶、新潟仕込み(1個)
16土	ごはん ツナじゃが わかめと玉ねぎのすまし汁	米、じゃがいも、砂糖、サラダ油 	○牛乳、ツナ缶・油なし、煮干し	たまねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳120、ぱりんこ(1袋)、ゼリー
18月	ごはん 夏野菜カレー 伴三糸	米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、牛肉 	○すいか(1/32玉)、かぼちゃ、なす、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン	カレールウ ※S&Bアレルギーフリー、酢、しょうゆ、ウスターソース	牛乳120、すいか、はとむぎおこし

日付	献立	材 料 名				3時おやつ
		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	調味料	
19火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き かみかみサラダ 野菜のすまし汁 	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、赤みそ、煮干し 	キャベツ、○100%オレンジジュース、ごぼう、○みかん缶、にんじん、たまねぎ、もやし、青ねぎ、ごま(乾)、○粉かんでん、わかめ	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳120、オレンジ寒、きなこ餅
20水	ごはん トンボロー風 中華スープ	米、じゃがいも、○とうもろこし(玄穀)、油、砂糖、片栗粉、○油	○牛乳、豚肉 	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、青ねぎ、干しいたけ、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、顆粒コンソメ、○食塩、○顆粒コンソメ	牛乳120、ポップコーン(コンソメ)、ゼリー
21木☆	チキンライス フレンチサラダ きのこスープ	米、○砂糖、フレンチドレッシング(白)※卵抜き、油 	○牛乳、鶏肉	キャベツ、○温室メロン、たまねぎ、○りんご、にんじん、しめじ、えのきたけ、○みかん缶、ホールコーン、青ねぎ、○レモン	ケチャップ、しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、フルーツポンチ、ソフトせんべい(1個)
22金	ごはん かき揚げ もやしのナムル 味噌汁	米、さつまいも、片栗粉、米粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、だいず(国産 黄大豆ゆで)、白みそ、赤みそ、煮干し	もやし、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、青ねぎ、すりごま 	酢、しょうゆ、食塩	牛乳120、いもけんぴ、あじわいプリン
23土	ごはん 豚肉の野菜炒め わかめと豆腐のすまし汁	米、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、煮干し 	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、ゼリー、ぼたぼた焼き
25月	中華あん(丼) 味噌汁	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油 	○牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ、煮干し	キャベツ、○とうもろこし(1/3本)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、青ねぎ、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、とうもろこし、ソフトせんべい(1個)
26火	ごはん ホッケの塩焼き きんぴら 揚げと野菜のすまし汁	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、ホッケ、○成分無調整豆乳、薄揚げ、煮干し 	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、たまねぎ、青ねぎ、○粉かんでん 	しょうゆ、食塩	牛乳120、ココア豆乳寒天、揚げせんべい(1個)
27水	ごはん 凍豆腐の炒め煮 実沢山の味噌汁	米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、豚肉、凍り豆腐、白みそ、赤みそ、煮干し	○すいか(1/32玉)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、三度豆、青ねぎ、わかめ 	しょうゆ	牛乳120、すいか、えびちび
28木	大豆ごはん キャベツのお浸し 豚汁	米、○米粉、○サラダ油、○砂糖、砂糖、油 	○牛乳、○成分無調整豆乳、豚肉、だいず(国産 黄大豆ゆで)、薄揚げ、白みそ、赤みそ、粉花鰹、煮干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ、青ねぎ、○レモン、ひじき(乾)	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、減塩ハッピーターン(1個)、マドレーヌ
29金	ごはん チキンティッカ 大豆とひじきのサラダ 夏野菜のスープ	米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、だいず(国産 黄大豆ゆで) 	○パナナ(1/3本)、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ、ひじき 	しょうゆ、ケチャップ、酢、顆粒コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳120、パナナ、ミニぼん こざかな(1枚)
30土	ごはん 五目ビーフン 味噌汁	米、ビーフン、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、白みそ、赤みそ、煮干し	○みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、青ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、食塩	牛乳120、みかん缶、ぱりんこ(1袋)

3歳以上児	エネルギー	562kcal
	たんぱく質	22.2g
	脂質	16.9g
	カルシウム	267mg
	鉄	2.6mg
3歳未満児	エネルギー	515kcal
	たんぱく質	21.7g
	脂質	18.2g
	カルシウム	346mg
	鉄	2.0mg

※献立は、その日の都合により変更することがあります。
※☆行事食