



きゅうしょくこんだてよていひょう



日付	献立名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維	材料名
1・15 火	ご飯 野菜たっぷり夏マーボー 中華きゅうり えのきたけの春雨スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 クリスピーカレーピザ	496(393) 19.3(15.4) 14.7(11.9) 3.1(2.4)	牛乳、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、ごま油、中華スープ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、てんさい糖、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、／きゅうり、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、／はるさめ、カットわかめ、えのきたけ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、ごま、／オレンジ、／牛乳、／ぎょうざの皮、ツナ油漬缶、赤パプリカ、たまねぎ、カレー粉、食塩、パセリ粉、なたね油、ピザ用チーズ、
2・16 水	麦ご飯 鶏肉の南蛮焼き もやしのごま酢和え 油揚げとつるむらさきのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ジャンバラヤ風おにぎり	561(503) 22.6(20.8) 16.6(16.3) 2.7(2.4)	調製豆乳、／米、押麦、／鶏もも肉、酒、食塩、なたね油、ねぎ、しょうゆ、てんさい糖、酢、かつお・昆布だし汁、／もやし、きゅうり、にんじん、黄パプリカ、酢、てんさい糖、ごま、食塩、／油揚げ、たまねぎ、つるむらさき、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／メロン、／牛乳、／米、たまねぎ、ピーマン、ウインナー、オリーブ油、にんにく、ケチャップ、カレー粉、チーズ、パセリ粉、
3・17 木	サマーカレーライス ズッキーニのローストサラダ レタスとベーコンのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 焼きとうもろこし	515(468) 18.8(17.8) 16.7(16.6) 4.7(3.8)	牛乳、／米、鶏もも肉、たまねぎ、なす、ピーマン、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、水、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、食塩、てんさい糖、／ズッキーニ、にんじん、トマト、オリーブ油、レモン果汁、食塩、粉チーズ、／レタス、ベーコン、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、／すいか、／牛乳、／とうもろこし、しょうゆ、バター、
4・18 金	発芽玄米入りご飯 白身魚の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 オクラのすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ジャージャーメン	595(520) 26.1(22.1) 14.5(14.0) 4.9(4.1)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／すずき、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、酒、本みりん、なたね油、／切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ、油揚げ、なたね油、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、本みりん、いんげん、／オクラ、カットわかめ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、酒、／バナナ、／牛乳、／生中華めん、ごま油、豚ひき肉、なたね油、しょうが、ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、酒、しょうゆ、片栗粉、もやし、きゅうり、
5・19 土	梅ご飯 高野豆腐の含め煮 おなかピーマン かぼちゃのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ピザ風トースト	519(460) 19.4(17.8) 10.9(11.7) 4.6(3.5)	牛乳、／米、こんぶ(だし用)、うめびしお、ごま、／高野豆腐、鶏もも肉、にんじん、さつまいも(皮付)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、酒、／ピーマン、黄パプリカ、しょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし汁、かつお酢、／かぼちゃ、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／オレンジ、／牛乳、／食パン、ケチャップ、たまねぎ、コーン缶、ピザ用チーズ、パセリ粉、
7・21 月	ご飯 ひじきの炒り豆腐 トマトとしらすの酢の物 きゃべつと油揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 きな粉のスコーン	572(514) 20.1(18.9) 19.8(19.0) 4.0(3.2)	牛乳、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、ひじき、にんじん、たまねぎ、しいたけ、てんさい糖、しょうゆ、食塩、なたね油、／トマト、しらす干し、きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、食塩、／キャベツ、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／オレンジ、／牛乳、／小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、なたね油、酢、
8・22 火	茄子入りミートソーススパゲティー にんじんのシンプルマリネ ズッキーニとマッシュルームのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	572(512) 18.8(17.8) 16.6(16.3) 4.5(3.5)	牛乳、／スパゲティー、オリーブ油、なす、たまねぎ、セロリー、にんにく、干しぶどう、豚ひき肉、なたね油、水、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、てんさい糖、食塩、粉チーズ、／にんじん、きゅうり、コーン缶、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、／ズッキーニ、ベーコン、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／米、押麦、なたね油、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、本みりん、ごま、
9・23 水	発芽玄米入りご飯 青炒肉絲(チンジャオロース) キャベツとパプリカの中華サラダ もやしと海苔のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ココアラスク	526(475) 19.9(18.6) 16.8(16.5) 3.4(3.0)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／豚肉(もも)、酒、食塩、たけのこ(ゆで)、にんじん、ピーマン、なたね油、ごま油、てんさい糖、食塩、しょうゆ、片栗粉、中華スープ、／キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、ごま油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、／もやし、焼きのり、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、ごま、／グレープフルーツ、／牛乳、／食パン、ココア(ビュアココア)、脱脂粉乳、てんさい糖、バター、牛乳、
10・24 木	麦ご飯 かじきのカレー風味揚げ おから入りかぼちゃサラダ ガンパソスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 枝豆とじゃこの混ぜご飯	619(533) 22.9(19.9) 17.7(16.0) 4.3(3.4)	牛乳、／米、押麦、／かじき、酒、しょうが、しょうゆ、てんさい糖、カレー粉、片栗粉、小麦粉、油(揚げ物)、／かぼちゃ、きゅうり、おから、オリーブ油、しょうゆ、てんさい糖(液体)、酢、／たまねぎ、黄パプリカ、オクラ、ベーコン、オリーブ油、カットトマト缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、てんさい糖、ローリエ(月桂樹)、／すいか、／牛乳、／米、発芽玄米、えだまめ、にんじん、ちりめんじゃこ、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、
12・26 土	ご飯 鶏肉の胡麻照り焼き モロッコいんげんの香り じゃがいもとキャベツの味噌汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 クラッカーサンド メープルレモン風味	516(467) 19.6(18.4) 13.0(13.6) 2.7(2.2)	牛乳、／米、／鶏もも肉、食塩、酒、しょうゆ、本みりん、黒ごま、小麦粉、なたね油、／いんげん、黄パプリカ、にんじん、ごま油、酒、本みりん、しょうゆ、しょうが、／じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／バナナ、／牛乳、／クラッカー、クリームチーズ、メープルシロップ、レモン果汁、
14・28 月	関口食パン トマトハンバーグ キャベツのしょうゆフレンチサラダ オニオンスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 たぬきおむすび	529(478) 20.3(18.9) 18.0(17.6) 3.5(2.8)	牛乳、／関口食パン、／豚ひき肉、鶏ひき肉、トマト、たまねぎ、食塩、ナツメグ、コーンフレーク、酒、なたね油、／キャベツ、きゅうり、セロリー、コーン缶、なたね油、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、／たまねぎ、にんじん、なたね油、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、／すいか、／牛乳、／米、発芽玄米、こんぶ(だし用)、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、天かす、あおのり、ごま、
25 金	ひまわりライス ◎夏野菜サラダ寿司 肉団子 茹でとうもろこし ◎茹でえだまめ ◎オクラと冬瓜のすまし汁 すいかのフルーツポンチ(◎メロン)	◎豆乳 牛乳 オレンジムース	801(695) 27.6(24.8) 32.5(29.0) 4.0(3.4)	調製豆乳、／米、ターメリック粉、なたね油、鶏ひき肉、しょうゆ、てんさい糖、酒、きゅうり、さやえんどう、／米、酢、てんさい糖、食塩、しらす干し、きゅうり、トマト、レタス、きざみのり、ごま、／豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、牛乳、片栗粉、パン粉、食塩、しょうゆ、なたね油、しょうゆ、酢、てんさい糖、ごま油、片栗粉、ごま、／とうもろこし、食塩、／えだまめ、食塩、／オクラ、とうがん、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／すいか、メロン、バナナ、りんご濃縮果汁、／牛乳、／オレンジ濃縮果汁、てんさい糖、ゼラチン、水、生クリーム、
29 火	小松菜と厚揚げのあんかけご飯 ひじきの磯煮 夏野菜の豚汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ひまわり寒天	510(464) 19.3(18.2) 14.6(14.9) 5.3(4.2)	牛乳、／米、押麦、こまつな、鶏ひき肉、生揚げ、干しいたけ、たまねぎ、にんにく、ごま油、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、酒、食塩、片栗粉、／だいたい水煮缶詰、にんじん、ひじき、油揚げ、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、ごま、いんげん、／豚肉(もも)、なす、ズッキーニ、黄パプリカ、なたね油、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、／すいか、／牛乳、／水、かんでん(粉)、ぶどう濃縮果汁、てんさい糖、水、かんでん(粉)、オレンジ濃縮果汁、てんさい糖、
30 水	発芽玄米入りご飯 生鮭のフライ きゅうりとパプリカのピクルス かぼちゃのミルクスープ フルーツ	◎豆乳 麦茶 サラダうどん	538(473) 22.8(19.5) 10.5(11.0) 3.6(3.1)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／さけ、食塩、小麦粉、卵、パン粉、油(揚げ物)、ケチャップ、ウスターソース、／きゅうり、赤パプリカ、だいこん、てんさい糖(液体)、酢、食塩、／かぼちゃ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、／バナナ、／麦茶(濃出液)、／干しうどん、ツナ油漬缶、きゅうり、トマト、キャベツ、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、
31 木	ご飯 ゴーヤチャンプルー きゅうりの昆布漬 冬瓜と板麩のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 彩りピラフ	533(483) 19.0(18.0) 14.3(14.7) 3.4(2.7)	牛乳、／米、／豚肉(もも)、なたね油、キャベツ、もやし、にがり、ゴーヤ、木綿豆腐、なたね油、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、食塩、しょうゆ、かつお節、／きゅうり、塩こんぶ、酢、てんさい糖(液体)、／とうがん、焼ふ(板ふ)、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／グレープフルーツ、／牛乳、／米、押麦、たまねぎ、赤パプリカ、ウインナー、コーン缶、マッシュルーム缶、オリーブ油、食塩、パセリ粉、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆おやつので印及び栄養量の()内は、乳児クラス対象となります
 ☆今月のフルーツはバナナ、オレンジ、グレープフルーツ、すいか、メロンです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、30日です