



献立表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	補食
		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月	ごはん すまし汁 さけのパン粉焼き キャベツのごま酢和え りんご	米 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま油	ヨーグルト さけ しらす	りんご キャベツ しめじ パナ きゅうり ほうれんそう みかん にんじん わかめ キウイフルーツ	だし汁 酢 しょう ゆ ソース 塩	フルーツヨーグルト 麦茶	こんぶおにぎり
02火	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 大根のどろみ煮 オレンジ	米 砂糖 ごま 麩 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ	だいこん オレンジ ほうれんそう キャベツ にんじん	だし汁 しょうゆ みりん 塩	フライドポテト 牛乳	ゆかりおにぎり
03水	ツナとトマトの冷製パスタ コンソメスープ さつまいものココロサラダ パナナ	スパゲティ さつまいも 米 マヨネーズ 油 ごま油	ツナ ウインナー 油揚げ	バナナ たまねぎ トマト コーン きゅうり だいこん にんじん ひじき	ケチャップ しょう ゆ 塩 みりん コン ソメ パセリ	ひじきごはん 麦茶	おかかおにぎり
04木	ごはん みそ汁 さわらの煮つけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ りんご	米 食パン マヨ ネーズ 砂糖 ごま	牛乳 さわら ちく わ みそ 油揚げ きな粉	キャベツ りんご なす こまつな にんじん しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	きなこトースト 牛乳	あおりのおにぎり
05金	マーボーなす丼 はるさめスープ もやしのナムル パナナ	米 はるさめ 砂糖 片栗粉 ごま 油 油 押麦	豚肉 小魚 みそ	バナナ もやし なす ねぎ チン ゲンサイ コーン にんじん ほう れんそう しいたけ しょうが に んにく	酒 しょうゆ 中華 だし 塩	わかめおにぎり 小魚 麦茶	さけおにぎり
06土	ねぎ塩豚丼 みそ汁 もやしのおかか和え キウイフルーツ	米 じゃがいも ホットケーキミックス 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かつお節	たまねぎ もやし ほうれんそう キウイフルーツ にんじん こまつ な わかめ	だし汁 酒 しょう ゆ 中華だし 塩	ドーナツ 牛乳	
08月	ごはん みそ汁 さけの照り焼き ビーフンのサラダ オレンジ	米 麩 ビーフン オリブ油 砂糖 ごま油	牛乳 さけ みそ きな粉 油揚げ	オレンジ キャベツ にんじん わ かめ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 酢	お麩ラスク 牛乳	わかめおにぎり
09火	麦ごはん みそ汁 鶏肉のおろし煮 昆布の煮物 パナナ	米 食パン 砂糖 マヨネーズ ごま油 押麦	牛乳 鶏肉 みそ チーズ ちくわ	バナナ だいこん なす こまつな にんじん なめこ こんぶ しょう が あおりの	だし汁 しょうゆ 酒	青のリトースト 牛乳	ごま塩おにぎり
10水	こまつなパン コンソメスープ 鶏肉のケチャップ煮 キャベツとツナのサラダ りんご	米 ロールパン じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 ツナ ベー コン	キャベツ りんご にんじん しめじ だいこん たまねぎ たまねぎ きゅうり コーン	ケチャップ ソース 酢 塩 コンソメ パセリ	コーンピラフ 麦茶	こんぶおにぎり
12金	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 グレープフルーツ	米 じゃがいも 砂糖	牛乳 さわら 油揚 げ みそ	グレープフルーツ ほうれんそう たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ 切り 干しだいこん あおりの	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	青のり粉ふきいも 牛乳	ゆかりおにぎり
13土	ごはん みそ汁 肉じゃが もやしのごま酢あえ パナナ	米 じゃがいも きょうざの皮 砂糖 黒蜜 油	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ きな粉	バナナ もやし ほうれんそう に んじん たまねぎ ちらたき なす こまつな	だし汁 しょうゆ 酢 酒 みりん 塩	きなこもち風 牛乳	
15月	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 オレンジ	米 砂糖	さば みそ しらす 油揚げ 大豆	オレンジ かぼちゃ なす にんじ ん たまねぎ ひじき	だし汁 しょうゆ しょうゆ 酒 塩	人参としらすのは ん 麦茶	おかかおにぎり
16火	ごはん わかめスープ ローストチキン はるさめサラダ パナナ	米 マカロニ はる さめ ごま油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉	バナナ きゅうり キャベツ にん じん トマト たまねぎ にんにく しょうが わかめ	しょうゆ ケチャッ プ 酢 ソース 中 華だし みりん 塩	トマトソースマカロ ニ 牛乳	あおりのおにぎり
17水	ごはん すまし汁 さわらのみそ照り焼き とうがんとツナのあんかけ煮 バイナップル	米 砂糖 ごま	さわら ツナ 小魚 みそ	バイナップル とうがん はくさい えのきたけ にんじん ほうれんそ う うめ干し こんぶ わかめ しょ うが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	わかめ梅おにぎり 小魚 麦茶	さけおにぎり
18木	ごはん みそ汁 揚げ豆腐 キャベツのおかか和え りんご	うどん 米 砂糖 油 片栗粉 ごま油	豆腐 卵 鶏肉 ツ ナ みそ かつお節	りんご だいこん きゅうり キャ ベツ きゅうり トマト にんじん たまねぎ コーン しいたけ さや えんどう ひじき わかめ	だし汁 しょうゆ しょうゆ みりん 塩	冷やしうどん 麦茶	わかめおにぎり
19金	夏野菜カレーライス コンソメスープ マカロニサラダ すいか	米 さつまいも マ カロニ 砂糖 マヨ ネーズ 油 押麦	牛乳 豚肉	すいか うめジュース たまねぎ にんじん なす キャベツ きゅう り コーン スズキーニ ビーマン アガー	カレーウ コンソ メ 塩	うめゼリー ウエハース 牛乳	ごま塩おにぎり
20土	豚丼 みそ汁 もやしの和え物 パナナ	米 油 ごま	豚肉 豆腐 みそ 小魚 油揚げ	バナナ たまねぎ もやし ねぎ なめこ にんじん こまつな にん にく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	きつねおにぎり 小魚 麦茶	
22月	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 オクラのおかか和え りんご	米 じゃがいも 砂糖	牛乳 さば みそ かつお節	とうもろこし りんご きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ オク ラ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	ゆでとうもろこし 牛乳	こんぶおにぎり
23火	麦ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの五目煮 パナナ	米 さつまいも 油 片栗粉 砂糖 押麦	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ 油揚げ	バナナ なめこ しめじ しいたけ えのきたけ にんにく にんじん たまねぎ ひじき しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩 酒	きのこごはん 麦茶	ゆかりおにぎり
24水	ごはん みそ汁 きれいの煮つけ 切干大根のサラダ オレンジ	米 さつまいも 麩 バター 砂糖 ごま 油	牛乳 きれい みそ わかめ	オレンジ きゅうり にんじん 切り 干しだいこん だいこん しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 酢	キャラメルお麩ラ スク 牛乳	おかかおにぎり
25木	ごはん みそ汁 鶏つくね もやしの納豆あえ パナナ	米 食パン 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 納豆 ハム チーズ みそ 豆腐 油揚げ	バナナ かぼちゃ もやし たまね ぎ きゅうり にんじん ほうれん そう しめじ ひじき	だし汁 しょうゆ 酒 塩	サンドウィッチ 牛乳	あおりのおにぎり
26金	おたんじょうび献立 冷やし中華 中華スープ もやしとわかめのナムル バイナップル	中華めん 砂糖 ご ま ごま油 油	牛乳 生クリーム 卵 ハム ヨーグル ト	バイナップル もやし にんじん ブルーベリー きゅうり だいこん しいたけ わかめ	しょうゆ 酢 中華 だし 塩	アイスクリーム 麦茶 いびき組わかば組 煮しパン	さけおにぎり
27土	ポークハヤシライス コンソメスープ きゅうりとコーンのサラダ りんご	米 じゃがいも 小 麦粉 バター 砂糖 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん りんご かほ ちゃ きゅうり しめじ コーン	ハヤシルウ ケ チャップ コンソメ 塩	クッキー 牛乳	
29月	ごはん みそ汁 さけの野菜あんかけ キャベツとちくわの和え物 パナナ	米 じゃがいも 片 栗粉 ごま 砂糖	さけ ちくわ みそ	バナナ キャベツ もやし にんじ ん しめじ たまねぎ わかめ しょ うが	だし汁 しょうゆ	ゆかりごはん 麦茶	わかめおにぎり
30火	麦ごはん すまし汁 鶏肉のマーレード焼き 大根とあげの煮物 オレンジ	さつまいも 米 マーレード 砂糖 片栗粉 麩 押麦	牛乳 鶏肉 油揚げ	だいこん オレンジ ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	ふかし芋 牛乳	ごま塩おにぎり
31水	すいかわり 夏野菜のジャージャーうどん 野菜スープ キャベツと厚揚げのサラダ すいか	うどん 米 じゃが いも 片栗粉 油 砂糖 ごま油	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ さけ 小魚 かつお節	すいか にんじん たまねぎ キャ ベツ きゅうり だいこん トマト なす コーン オクラ 塩こんぶ	しょうゆ 酒 コン ソメ 酢 塩	さけこんぶおにぎり 小魚 麦茶	こんぶおにぎり

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
昼食時は毎食麦茶が出ます。
都合により 食材や献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量	
エネルギー(kcal)	532
たんぱく質(g)	20.0
脂質(g)	12.8
炭水化物(g)	84.0
食塩相当量(g)	2.2