

アレルギー表示 ●卵 ▲乳



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料	
1	水	揚げ鶏の味噌がらめ 平天と胡瓜のサラダ ごはん 花枝のすまし汁	鶏肉・赤みそ 平天	きゅうり・人参・キャベツ 小松菜・えのきたけ	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 花枝	醤油・本みりん・だし 醤油・酢 だし・醤油・塩	ほりんこ	炒めビーフン	豚肉・玉ねぎ・人参・まいだけ・ビーフン 油・鶏がらスープ・塩・醤油	
2	木	豚肉と野菜の炒め物 ブロッコリーのツナ和え 麦入りごはん 味噌汁	豚肉 ツナフレーク 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン・太もやし・まいだけ ブロッコリー・人参 青ねぎ	油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	たべっこバイビー ビスケット	どうもろこし ケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 豆乳・コーン ▲牛乳	
3	金	わかめうどん 牛肉ととうがんの煮物 フルーツ(バナナ)	生揚げ 牛肉	わかめ・青ねぎ・だし昆布 冬瓜・人参・グリーンピース バナナ	うどん 砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	▲ウエハース	サケおにぎり	米(国産)・さけ・料理酒・塩	
4	土	そぼろ丼 平天とキャベツの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 平天 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・コーン・さやえんどう キャベツ・オクラ チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖	醤油・本みりん・塩・醤油・だし 醤油・本みりん・だし だし	アスバラガス ビスケット	市販菓子	たべっこバイビービスケット・ほりんこ	
6	月	豚肉と夏野菜の味噌炒め 切干大根サラダ ごはん 中華スープ	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・なす・しょうが 切干大根・きゅうり・赤パプリカ 白菜・コーン	油・砂糖 砂糖・ごま油 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・酢・本みりん 鶏がらスープ・醤油・塩	ほりんこ	ジャムクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー ▲牛乳・油・砂糖・いちごジャム ▲牛乳	
7	火	七夕ちらし 天の川にゆめめん フルーツ(オレンジ)	鶏ささみ	コーン・干しいたけ・人参・さやえんどう・のり オクラ オレンジ	米(国産)・砂糖 そうめん	酢・塩・だし・醤油・醤油・本みりん だし・醤油・塩	たべっこバイビー ビスケット	黄桃トナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・黄桃(缶詰) ▲牛乳	
8	水	マーメイドチキン ちくわとキャベツのあおさし ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	キャベツ・ほうれん草・人参・あおさのり えのきたけ・青ねぎ	小麦粉・油・マーメイド 白ごま 米(国産) 巻紙	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	アスバラガス ビスケット	ツナロールパン 牛乳	▲ドックパン・ツナフレーク・きゅうり キャベツ・ノンエッグマヨネーズ ▲牛乳	
9	木	白身フライ なすのケチャップ炒め 麦入りごはん 味噌汁	たら 鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	なす・玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・しめじ	小麦粉・パン粉・油 油・砂糖 米(国産)・押麦	塩 トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし	▲ウエハース	さつま芋 おにぎり	米(国産)・さつま芋・塩	
10	金	カレーライス ころころサラダ フルーツ(みかん缶)	牛肉 ▲チーズ・平天	玉ねぎ・人参 カリフラワー・コーン・きゅうり みかん(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク 塩	▲マンナ ビスケット	ごまちゃんず 牛乳	小麦粉・白ごま・油・砂糖・塩 ▲牛乳	
11	土	鶏肉と白菜のうどん ひじきと高野豆腐の煮物 フルーツ(バナナ)	鶏肉 凍り豆腐	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 ひじき・グリーンピース バナナ	うどん・砂糖 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・醤油・塩 だし・醤油・料理酒	アスバラガス ビスケット	市販菓子	いわしおかき・かぼちゃポーロ	
13	月	豚肉とかぼちゃの煮物 チンゲン菜とえのきたけのゆかり和え ごはん 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん チンゲン菜・人参・えのきたけ 大根・わかめ	砂糖 米(国産) おつゆ紙	だし・醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・ゆかり だし	たべっこバイビー ビスケット	わらびもち 牛乳	わらび粉・砂糖・きな粉・塩 ▲牛乳	
14	火	鶏肉の塩こうじ揚げ ツナサラダ ごはん スープ	鶏肉 ツナフレーク	にんにく・しょうが キャベツ・人参・グリーンアスパラガス・レモン果汁 ほうれん草・コーン	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリブ油 米(国産) じゃが芋	塩こうじ 酢・塩・醤油 鶏がらスープ	ほりんこ	野菜ケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・野菜&果物ジュース ▲牛乳	
15	水	白身魚ののりマヨネーズ焼 うす揚げと小松菜の煮浸し ごはん 味噌汁	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	あおさのり 小松菜・人参 白菜・まいだけ・青ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし だし	▲ウエハース	ヨーグルトゼリー 牛乳	ゼラチン・砂糖・▲牛乳・▲ヨーグルト ▲ホイップクリーム・ブルーベリージャム ▲牛乳	
16	木	冷やし中華 がんもどきの煮物 フルーツ(バナナ)	鶏ささみ がんもどき	きゅうり・太もやし・コーン・わかめ ごぼう・人参・グリーンピース バナナ	中華麺・ごま油・油・砂糖 砂糖	塩・冷やし中華の素 だし・醤油・料理酒	▲マンナ ビスケット	昆布おにぎり	米(国産)・塩昆布	
17	金	夏野菜マーボー 野菜サラダ 麦入りごはん 中華スープ	豆腐・鶏ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・ピーマン・なす ブロッコリー・人参・キャベツ 大根・さやいんげん	油・砂糖・でん粉 オリブ油・砂糖 米(国産)・押麦 緑豆春雨	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	アスバラガス ビスケット	フルーツ白玉 牛乳	白玉粉・豆腐・みかん(缶詰)・黄桃(缶詰) ▲牛乳	
18	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 白菜とオクラの和え物 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・太もやし・赤パプリカ・グリーンピース 白菜・人参・オクラ チンゲン菜・しめじ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	たべっこバイビー ビスケット	市販菓子	ほりんこ・こめ極くん	
20	月	鶏肉のカレー風味焼 ひじき豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・さやいんげん 白菜・青ねぎ	小麦粉・油 油・砂糖 米(国産)	カレーパウダー・トマトケチャップ・鶏がらスープ だし・醤油・料理酒 だし	ほりんこ	梅わかめ おにぎり	米(国産)・わかめご飯の素・練り梅	
21	火	サケのごま煮 ほうれん草のソテー ごはん すまし汁	さけ 豚肉	ほうれん草・人参・玉ねぎ わかめ・えのきたけ	でん粉・白ごま 油 米(国産) そうめん	醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ だし・醤油・塩	▲ウエハース	バナナドック 牛乳	バナナ・小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・▲牛乳・油 ▲牛乳	
22	水	豚丼 キャベツとブロッコリーの梅風味和え 味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・ブロッコリー・練り梅 小松菜・まいだけ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	▲マンナ ビスケット	ピザトースト 牛乳	▲食パン・トマトケチャップ オクラ・人参・玉ねぎ・▲チーズ ▲牛乳	
25	土	和風スバゲティ 平天と小松菜のお浸し 味噌汁	豚肉 平天 豆腐・赤みそ・白みそ	白菜・ブロッコリー・白ねぎ・にんにく 小松菜 しめじ・青ねぎ	スバゲティ・油・でん粉	塩・だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし	アスバラガス ビスケット	市販菓子	いわしおかき たべっこバイビービスケット	
27	月	ハンバーグ夏野菜ソース グリーンサラダ ごはん スープ	▲ハンバーグ	なす・ピーマン・トマト ブロッコリー・きゅうり・人参 ほうれん草・白菜・わかめ	油 油・砂糖 米(国産)	トマトケチャップ 酢・醤油 鶏がらスープ	たべっこバイビー ビスケット	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉・砂糖・塩 ▲牛乳	
28	火	厚揚げ豆腐の野菜あん 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	厚揚げ・豚肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやえんどう 切干大根・ごぼう チンゲン菜・太もやし	油・砂糖 つきこんにやく・油・砂糖 米(国産) 巻紙	醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・料理酒 だし	ほりんこ	ベジタブルゼリー 牛乳	ゼラチン・野菜&果物ジュース ▲カルピス ▲牛乳	
29	水	白身魚の甘辛煮 小松菜のソテー ごはん 味噌汁	たら 豚肉 赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・まいだけ	でん粉・砂糖 油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 鶏がらスープ だし	▲マンナ ビスケット	チヂミ 牛乳	小麦粉・でん粉・塩・豚肉・ニラ 玉ねぎ・油・醤油・ごま油 ▲牛乳	
30	木	フライドチキン 夏野菜サラダ ロールパン とうがらミニボトフ オレシシカ	鶏肉 ▲ポークウィンナー	オクラ・赤パプリカ・キャベツ 冬瓜・人参・ドライパセリ 鷹天・オレシシジュース	小麦粉・でん粉・油 砂糖・油 ▲*NEG丸ロール40g1P 砂糖	鶏がらスープ 酢・塩・醤油 鶏がらスープ・塩	▲ウエハース	お誕生日ケーキ 牛乳(りんご)	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 豆腐・りんご・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
31	金	冷やしうどん ちくわのあおさし いんげんとしらす和え	ツナフレーク ちくわ しらす	しょうが 小松菜・人参 あおさのり 黄パプリカ・さやいんげん・人参	うどん 油・砂糖	めんつゆ 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	アスバラガス ビスケット	しらすおにぎり	米(国産)・しらす・醤油	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(1食) 580kcal たんぱく質(1食) 19.5g 脂質(脂) 17.7g カルシウム(Ca) 190mg 食塩相当量(食塩) 2.0g
 乳児 栄養価の平均 エネルギー(1食) 495kcal たんぱく質(1食) 15.9g 脂質(脂) 15.0g カルシウム(Ca) 201mg 食塩相当量(食塩) 1.7g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。 ★ 午前おやつは、乳児のみとなります。