



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	ごはん あじのさんが焼風 切昆布の炒め煮 すまし汁 みかん缶	マーラーカオ 牛乳 	あじ・みそ・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・調合油・薄力粉・黒砂糖	長ねぎ・しょうが・切干しいんこん・まこんぶ・にんじん・はくさい・えのきたけ・みかん缶詰
2 木	ごはん 鶏肉の生姜炒め 小松菜としめじのおかか和え 味噌汁 パイナップル缶	フルーツヨーグルト お茶	とりもも・じゃこ・削り節・油揚げ・みそ・プレーンヨーグルト	精白米・三温糖・調合油	しょうが・こまつな・ぶなしめじ・にんじん・だいこん・パインアップル缶詰・りんご・バナナ
3 金	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き ジャーマンポテト コンソメスープ でこぼん	五平餅 にぼし お茶	さけ・ウインナーソーセージ・みそ・煮干し	精白米・薄力粉・有塩バター・マヨドレ・じゃがいも・調合油・ごま・三温糖	コーン・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ・にんじん・デコボン
4 土	豚丼 ひじきの五目煮 味噌汁 りんご	青のりラスク 牛乳	ぶた肉もも・みそ・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・さつまいも・ごま油・おつゆふ・有塩バター	たまねぎ・乾ひじき・にんじん・れんこん・さやいんげん・カットわかめ・りんご・あおのり
6 月	ごはん 回鍋肉 中華サラダ 中華スープ パイナップル缶	ココアシュガートースト 牛乳	ぶた肉もも・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・片栗粉・ごま油・食パン・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・コーン・きゅうり・りょくとうもやし・にら・パインアップル缶詰
7 火	ごはん かじきまぐろの煮付 なつとう和え 味噌汁 バナナ	マカロニグラタン 牛乳	まかじき・納豆・かつお節・みそ・えび・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・三温糖・じゃがいも・マカロニ・調合油・有塩バター・薄力粉・パン粉	しょうが・長ねぎ・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・バナナ
8 水	スパゲティミートソース ちくわフレンチ コンソメスープ フルーツヨーグルト	切り干し大根の混ぜご飯 にぼし お茶	ぶたひき肉・パルメザンチーズ・焼き竹輪・プレーンヨーグルト・油揚げ・煮干し	スパゲティ・オリーブ油・調合油・三温糖・精白米・ごま油	たまねぎ・にんじん・セロリー・トマトケチャップ・キャベツ・ほうれんそう・コーン・りんご缶詰・切干しいんこん
9 木	ごはん さばの香味焼き 人参とピーマンのきんぴら かき玉汁 でこぼん	焼きビーフン 牛乳	さば・鶏卵・みそ・さくらえび素干し・普通牛乳	精白米・調合油・ごま油・三温糖・ごま・ビーフン	にんにく・しょうが・にんじん・青ピーマン・黄ピーマン・りょくとうもやし・たまねぎ・デコボン・にら・キャベツ・ぶなしめじ
10 金	ごはん 蒸し鶏の梅肉ソース 筑前煮 味噌汁 りんご	スイートホップ 牛乳	とりもも・凍り豆腐・みそ・普通牛乳・スキムミルク	精白米・調合油・三温糖・さつまいも・有塩バター	長ねぎ・梅干し・しその葉・だいこん・にんじん・ごぼう・さやいんげん・チンゲンサイ・たまねぎ・りんご
11 土	ごはん かぼちゃのコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	かえるくんサンド 牛乳 	スキムミルク・ぶたひき肉・とりレバー・普通牛乳・ロースハム・プロセスチーズ	精白米・調合油・薄力粉・パン粉・マヨドレ・三温糖・ロールパン	くりかぼちゃ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・コーン・かぶ・トウモロコシ・オレンジ・きゅうり・トマトケチャップ
13 月	ごはん 肉じゃが 大根の味噌マヨがけ すまし汁 でこぼん	ミルクもち 牛乳	ぶた肉もも・まぐろ水煮缶詰・みそ・普通牛乳・きな粉	精白米・じゃがいも・しらたき・調合油・三温糖・マヨドレ・ごま・おつゆふ・片栗粉	たまねぎ・にんじん・だいこん・こまつな・生しいたけ・デコボン
14 火	ごはん たらの磯辺焼き きんぴらごぼう 味噌汁 パイナップル缶	ずんだ蒸しパン 牛乳	たら・絹ごし豆腐・油揚げ・みそ・普通牛乳・スキムミルク	精白米・薄力粉・調合油・ごま油・三温糖・ごま	しょうが・あおのり・ごぼう・にんじん・れんこん・長ねぎ・パインアップル缶詰・えだまめ
15 水	ごはん キーマカレー ひじきサラダ フルーツヨーグルト	マシュマロおこし 牛乳	ぶたひき肉・スキムミルク・じゃこ・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・有塩バター・三温糖・オリーブ油・マシュマロ・コーンフレーク	にんにく・にんじん・たまねぎ・トマトピューレ・トマトケチャップ・レーズン・乾ひじき・きゅうり・コーン・白桃缶

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
今月の平均	576	23.9	17.9	272	2.6	459	0.42	0.47	30	1.8
幼児目標量	582	21.9	16.2	263	2.4	205	0.32	0.37	23	1.4



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16 木	黒米 和風ミートローフ 夏野菜のマリネ 味噌汁 メロン	お誕生日ケーキ 牛乳 	とりひき肉・木綿豆腐・スキムミルク・みそ・普通牛乳・生クリーム	精白米・黒米・調合油・片栗粉・三温糖・オリーブ油・お豆腐・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・冷凍ミックスベジタブル・トマトケチャップ・赤ピーマン・黄ピーマン・ズッキーニ・にんじん・生しいたけ・メロン・ぶどうジュース・りんごジュース・粉寒天
17 金	あんかけ焼きそば 小松菜のツナ酢和え 豆乳スープ パナナ	ふりかけごはん にぼし お茶	ぶた肉もも・まぐろ水煮缶詰・豆乳・削り節・煮干し	中華めん・三温糖・片栗粉・ごま油・調合油・精白米・ごま	しょうが・はくさい・にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・りよくとうもろやし・こまつな・カットわかめ・こねぎ・バナナ・あおのり
18 土	ごはん カレーのから揚げ ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ	ホットドッグ 牛乳	まがれい・豚レバー・みそ・ウインナーソーセージ・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・じゃがいも・マヨドレ・コッペパン	しょうが・にんじん・きゅうり・まいたけ・たまねぎ・オレンジ・トマトケチャップ
20 月	ごはん 鶏肉の甘辛焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁 りんご	ツナマヨパン 牛乳	とりもも・みそ・普通牛乳・スキムミルク・まぐろ水煮缶詰	精白米・三温糖・強力粉・有塩バター・マヨドレ	長ねぎ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・焼きのり(きざみ)・かぼちゃ・こねぎ・りんご
21 火	食パン ポークチャップ 温野菜 コンソメスープ フルーツヨーグルト	クレスンごはん にぼし お茶 	ぶた肉もも・プレーンヨーグルト・煮干し	食パン・薄力粉・調合油・有塩バター・三温糖・オリーブ油・精白米・ごま	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶・トマトケチャップ・にんじん・アスパラガス・黄ピーマン・とうがん・こまつな・黄桃缶・三島の炊き込みわかめ・クレスン
22 水	ごはん さわらの西京焼き おくらの梅肉和え けんちん汁 でこぼん	ココアケーキ 牛乳	さわら・みそ・油揚げ・普通牛乳・スキムミルク	精白米・三温糖・ごま油・薄力粉・調合油	オクラ・りよくとうもろやし・梅干し・だいこん・たまねぎ・ごぼう・にんじん・デコボン
23 木	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 わかめサラダ 味噌汁 みかん缶	バナナきなこ 牛乳	生揚げ・ぶたひき肉・じゃこ・みそ・きな粉・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・片栗粉・オリーブ油・ごま	えのきたけ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・カットわかめ・きゅうり・りよくとうもろやし・こまつな・みかん缶詰・バナナ
24 金	ごはん 豚肉の生姜炒め いんげんのおかか和え 味噌汁 パイナップル缶	味噌ポテト 牛乳	ぶた肉もも・削り節・絹ごし豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・じゃがいも・片栗粉・薄力粉	しょうが・たまねぎ・さやいんげん・りよくとうもろやし・にんじん・なめこ・パイナップル缶詰
25 土	ビビンバ丼 さつまいものレーズン煮 中華スープ パナナ	オレンジゼリー 牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・ごま油・ごま・さつまいも	長ねぎ・しょうが・にんにく・ほうれんそう・りよくとうもろやし・にんじん・レーズン・レモン果汁・たまねぎ・カットわかめ・バナナ・みかんジュース・寒天・みかん缶詰
27 月	ピラフ ベーコンのポパイキッシュ にんじんのポタージュ 甘夏みかん缶	大学かぼちゃ 牛乳	とりもも・ベーコン・パルメザンチーズ・鶏卵・クリーム・普通牛乳・スキムミルク	精白米・調合油・有塩バター・パイ皮・三温糖・ごま	にんじん・たまねぎ・コーン・マッシュルーム水煮缶・ほうれんそう・パセリ・なつみかん缶詰・かぼちゃ
28 火	ごはん 豆腐チャンプルー 春雨の酢のもの 味噌汁 りんご	焼きうどん 牛乳	木綿豆腐・ぶた肉もも・削り節・みそ・かつお節・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・はるさめ・ごま油・うどん	にんじん・キャベツ・りよくとうもろやし・きゅうり・コーン・はくさい・たまねぎ・りんご
29 水	ごはん 切り干し大根のチンジャオロース 粉吹き芋 中華スープ パナナ	お好み焼き 牛乳	ぶた肉もも・普通牛乳・さくらえび素干し	精白米・ごま油・片栗粉・じゃがいも・薄力粉・調合油	切干しだいこん・しょうが・たまねぎ・青ピーマン・生しいたけ・にんじん・パセリ・レタス・コーン・バナナ・キャベツ・あおのり
30 木	ごはん チキンカレー もやしのごまサラダ フルーツヨーグルト	水無月 牛乳 	とりもも(皮なし)・スキムミルク・プレーンヨーグルト・普通牛乳・こしあん	精白米・じゃがいも・調合油・はちみつ・有塩バター・薄力粉・三温糖・ごま	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマトピューレ・りよくとうもろやし・きゅうり・コーン・みかん缶詰

* 野菜は安全を考慮し、加熱調理をしています。

* 献立は都合により、変更する場合があります。