

日/曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		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	午後おやつ
1・㊤・29 月	どうもろこしごはん ほうれん草としめじのみそ汁 白身魚の磯部揚げ もやしと豆腐の中華炒め	オレンジ 米、油、片栗粉、小麦粉、ごま油、砂糖、中華麺	牛乳(低脂肪)、たら、木綿豆腐、豚肉、卵、白みそ、かつお節	オレンジ、にんじん、緑豆もやし、キャベツ、ほうれん草、ピーマン、しめじ、干しいたけ、にら、どうもろこし、あおのり、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし汁、ウスターソース、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 焼きそば
2・16・30 火	ジャムサンド 青梗菜と椎茸のスープ 鶏肉の夏野菜ソース ポテトサラダ	メロン 食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、かつお節	メロン、トマト、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、なす、トマト、どうもろこし、きゅうり、いちごジャム、しいたけ、ながねぎ、うめ干し、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 梅おかかおにぎり
3・17・31 水	みそだれ天井 わかめのすまし汁 擬製豆腐 ほうれん草とおくらのなめたけ和え	グレープフルーツ 米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、焼ふ	牛乳(低脂肪)、卵、木綿豆腐、えび、鶏ひき肉、白みそ、粉チーズ	グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、オクラ、えのきたけ、ながねぎ、わかめ、みつば、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 のりチーズクラッカー
4・18 木	八王子ラーメン 冬瓜のさっぱり煮 もやしとにんじんの磯あえ	バナナ 生中華めん、食パン、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、卵、油揚げ、豚肉	バナナ、緑豆もやし、とうがん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、にんじん、きゅうり、いんげん、きざみのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、鳥がらだし汁、コンソメ、みりん、食塩	牛乳 にんじんスティック 牛乳 お好み焼きトースト
5・19 金	ごはん えのきとキャベツのすまし汁 さばの香味だれ 豚肉となすのみそ炒め	スイカ 米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、さば、豚ひき肉、赤みそ、すりごま	すいか、なす、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、干しいたけ、にんにく、ながねぎ、ごぼう、ピーマン、しそ、しめじ	しょうゆ、みりん、食塩、酢、かつお・昆布だし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 信州おやき(きんぴら)
6・20 土	豚丼 わかめのみそ汁 きゅうりとにんじんの塩こんぶ和え	キウイフルーツ 米、小麦粉、砂糖、油、じゃがいも	牛乳(低脂肪)、豚肉、牛乳、白みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、干しいたけ、塩こんぶ、わかめ	しょうゆ、みりん、酢、かつお・昆布だし汁	牛乳 乾パン 牛乳 じゃがいもホットケーキ
8・22 月	かぼちゃカレー ほうれん草のすまし汁 きゅうりのほりはり漬け だいこんの中華風サラダ	オレンジ 米、スパゲティ、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、鶏ひき肉、無塩バター、かつお節	オレンジ、大根、かぼちゃ、玉葱、きゅうり、もやし、トマト、人参、しめじ、ほうれん草、オクラ、かいわれだいこん、しょうが、いんげん	かつお・昆布だし汁、カレーウ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、ケチャップ、食塩、酢	牛乳 クラッカー 牛乳 おくらの和風パスタ
9・23 火	バターロール キュルティバトウール チキンのフリカッセ ニース風サラダ	グレープフルーツ じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、バターロール	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、無塩バター、卵、ベーコン、生クリーム	グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、トマト、しめじ、さやえんどう、きゅうり、にんじん、ながねぎ、にんにく	コンソメ、しょうゆ、食塩、酢	牛乳 にんじんスティック 牛乳 シュー・ア・ラ・クレーム(フランス)
10・24 水	桜えびの炒飯 豆腐のすまし汁 鮭から揚げのおろしポン酢 冬瓜ときゅうりのマヨおかか和え	スイカ 米、片栗粉、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳(低脂肪)、さけ、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、バター、卵、干しえび、かつお節	すいか、バイン缶、とうがん、だいこん、ながねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、かいわれだいこん、レモン、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし汁、酢、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 パインシャーベット ビスケット
11・25 木	冷やし五目きつねうどん えだまめしゅうまい かぶのしそ漬け	バナナ 米、干しうどん、しゅうまいの皮、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、豚肉、油揚げ、しらす干し、すりごま	バナナ、かぶ、たまねぎ、緑豆もやし、トマト、きゅうり、ながねぎ、かぶの葉、えだまめ、しょうが、わかめ、しそ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だし、の素、みりん、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 わかめしらすおにぎり
12・26 金	ごはん キャベツのみそ汁 牛焼き肉 おくらときゅうりのマリネ	キウイフルーツ 米、強力粉、砂糖、小麦粉、油、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、牛肉、ビザ用チーズ、白みそ、無塩バター	キウイフルーツ、おくら、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト、にんじん、どうもろこし、しめじ、ながねぎ、にんにく、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ドライイースト、酢、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 トマトチーズパン
13・27 土	ごはん オニオンスープ 麻婆豆腐 もやしのごま酢和え	グレープフルーツ 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、無塩バター、すりごま	グレープフルーツ、緑豆もやし、たまねぎ、ながねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、わかめ	しょうゆ、コンソメ、酢、みりん、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 バターシュガークレープ

平均栄養給与量 551 kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。

*お誕生会の午後のおやつは、バースディケーキへ変更になります。