

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			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	
1日 (月) ・ 18日 (木)	炒り豆腐 りんご酢サラダ なすのみそ汁	牛乳 オレンジムース	ごはん、しらたき、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、生クリーム、ホイップクリーム、油揚げ、白みそ、ハム、ゼラチン、いんげんまめ(ゆで)	オレンジ天然果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、なす、きゅうり、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	りんご酢、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	エネルギー 642 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 25.3 g カルシウム 288 mg 塩分 1.2 g
2日 (火) ・ 19日 (金)	冷しゃぶ風 プチトマト カラフルごま和え きのこスープ	牛乳 メロン 動物ビスケット	ごはん、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、ベーコン、すりごま	マスキメロン、ミニトマト、しいたけ、えのきたけ、レタス、もやし、だいこん、きゅうり、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.5 g カルシウム 204 mg 塩分 1.7 g
3日 (水) ・ 22日 (月)	コーンフ레이크チキン 切り干し大根のナムル 厚揚げのみそ汁 <b>★年少参観</b> <b>★カミカミ献立</b>	フルーツラッシー	ごはん、コーンフ레이크、砂糖、マヨネーズ、ごま油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、牛乳、生揚げ、白みそ	バナナ、もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、しめじ、切り干しだいこん、黒きくらげ	しょうゆ、酢、おろしにんにく	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.3 g カルシウム 231 mg 塩分 1.5 g
4日 (木)	さばの煮付けカレー風味 ひじきとコーンのサラダ 五目みそ汁(青菜入り)	牛乳 マシュマロサンド	ごはん、砂糖、油	牛乳、さば、油揚げ、白みそ	キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、コーン(冷凍)、きゅうり、ごぼう、ひじき	みりん、酒、しょうゆ、酢、カレー粉、こしょう	エネルギー 684 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.5 g カルシウム 276 mg 塩分 1.7 g
5日 (金)	かぼちゃのコロコロピザ パイン入りサラダ 星の子汁 <b>★七夕献立</b> <b>★おにぎりを持参してください</b>	牛乳 くまさんケーキ	ごはん、フレンチドレッシング(乳化型)、干しとうめん、砂糖	牛乳、ピザ用チーズ、ハム、なると	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、パイン缶、トマト、たまねぎ、きゅうり、キウイフルーツ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、オクラ、干しぶどう、レモン果汁	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	エネルギー 726 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.4 g カルシウム 470 mg 塩分 2.3 g
8日 (月) ・ 23日 (火)	豚バラ肉のピリカラ丼 わかめのコーンサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 麩のきな粉ラスク	ごはん、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ、白みそ、バター、きな粉	キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、レタス、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、酢、トウバンジャン	エネルギー 742 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 33.8 g カルシウム 407 mg 塩分 2 g
9日 (火) ・ 24日 (水)	大豆ミート入りカレー シーザーサラダ 麦茶	ヨーグルトケーキ	ごはん、じゃがいも、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、食パン、油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛乳、大豆粉、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく	カレールウ、ケチャップ	エネルギー 675 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 23.5 g カルシウム 283 mg 塩分 2.2 g
10日 (水) ・ 25日 (木)	自身魚のムニエル 大根サラダ すりごま入りみそ汁	牛乳 チョコタッフィー	ごはん、じゃがいも、砂糖	牛乳、あかうお、だいち(乾)、かにかまぼこ、白みそ、バター、すりごま	はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、レタス、ごぼう、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	ノンオイル和風ドレッシング、食塩、こしょう	エネルギー 614 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.3 g カルシウム 439 mg 塩分 1.8 g
11日 (木) ・ 29日 (月)	レバーのマリアナソース おくらときゅうりのおかか和え シャキシャキレタスのしょうが風味みそ汁	牛乳 白桃のコンポート	ごはん、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚レバー、白みそ、かつお節	もも缶、キャベツ、もやし、レタス、にんじん、きゅうり、オクラ、カットわかめ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酒、みりん、パセリ粉、おろししょうが	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.5 g カルシウム 215 mg 塩分 1.5 g
12日 (金) ・ 30日 (火)	鶏肉のレモンソース ごまサラダ なめこ汁	牛乳コーンフ레이크	ごはん、コーンフ레이크、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、すりごま、白みそ	キャベツ、はくさい、ほうれんそう、なめこ、にんじん、コーン(冷凍)、バナナ(乾果)、レモン果汁	しょうゆ、酒、パセリ粉、食塩、こしょう	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 240 mg 塩分 1.6 g
16日 (火) ・ 31日 (水)	かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーの青じそサラダ しめじのみそ汁	パピコ ハッピーターン	ごはん、砂糖、油、片栗粉	ラクトアイス、生揚げ、鶏ひき肉、白みそ	かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、レタス、こまつな、しめじ、にんじん、コーン缶、きゅうり、カットわかめ、しょうが	ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、みりん	エネルギー 509 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 168 mg 塩分 1.7 g

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			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	
17日 (水)	キムタクごはん 夏野菜の天ぷら モロヘイヤのお浸し 豆腐の清まし汁 ★食育の日 ★ごはんはいりません	牛乳 麦茶でわらび餅風	ごはん、てんぷら粉、 片栗粉、砂糖、油、黒 砂糖	木綿豆腐、魚肉ソー セージ、ベーコン、きな 粉、かつお節	はくさい、もやし、かぼ ちや、なす、にんじん、 はくさい(キムチ)、だい こん(たくあん)、ピーマ ン、オクラ、モロヘイヤ	しょうゆ、酒、みりん、 しょうゆ、食塩	エネルギー 486 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 10.5 g カルシウム 127 mg 塩 分 2.2 g
26日 (金)	焼きそば さわやかサラダ 麦茶 ★夏祭り ★ごはんはいりません	牛乳 たこ焼き	ゆで中華めん、小麦 粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、卵、た こ(茹)	キャベツ、みかん缶、 たまねぎ、きゅうり、レタ ス、もやし、ねぎ、ピー マン、にんじん、レモン 果汁、カットわかめ、あ おのり	焼きそばソース、お好 みソース、酢、食塩、こ しょう	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 250 mg 塩 分 1.7 g