



日付	10時おやつ	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
				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	
01月	麦茶	御飯 焼肉 りゃんぱんさんすう 豆腐スープ(わかめ) パイン缶	511.0(409.4) 18.2(14.6) 18.6(14.9) 1.9(1.5)	米、はるさめ、砂糖、ごま油、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、ハム	きゅうり、ねぎ、カットわかめ、パイン缶	牛乳 ぱりんこ
02火	麦茶	御飯 さばの香味焼き 小松菜ともやしのサラダ 田舎汁 バナナ	468.1(347.8) 20.2(15.6) 12.0(9.5) 2.0(1.6)	米、和風ドレッシング	さば、木綿豆腐、鶏もも小間肉	バナナ、○とうもろこし、もやし、こまつな、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが	麦茶 ★ゆでとうもろこし
03水	麦茶	ポークカレー 野菜のマリネ オレンジ	580.2(463.2) 17.9(14.3) 20.0(16.0) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、○バター、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚小間肉、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	牛乳 ★カップケーキ(ココア)
04木	麦茶	御飯 鶏肉の竜田揚げ もやしとニラの和え物 中華スープ(きくらげ) フルーツミックス	583.0(449.5) 21.7(17.1) 20.2(16.1) 2.1(1.7)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ハム	もやし、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、にら、にんじん、こまつな、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、ごま	牛乳 源氏パイ
05金	麦茶	ちらし寿司 鯖の西京焼き そうめん汁 メロン	550.9(418.1) 20.5(15.9) 13.5(10.6) 2.6(2.0)	米、干しそめん、砂糖	○牛乳、さわら、○カルピス、卵、鶏もも小間肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン	メロン(緑肉)、にんじん、ごぼう、オクラ、ねぎ、板こんにゃく、○みかん缶、いんげん、焼きのり、かんぴょう(乾)、干しいだけ、○レモン果汁	★七夕ゼリー 皇たべよ
08月	麦茶	御飯 鶏肉の照り焼き キャベツとじゃこのサラダ みそ汁(大根・わかめ) 黄桃缶	473.4(361.8) 22.5(17.7) 10.7(8.6) 2.1(1.7)	米、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	もも缶(黄桃)、キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、カットわかめ	牛乳 ベジタブルおとっと
09火	麦茶	御飯 白身魚のカレーマヨネーズ焼き ブロッコリーとチキンのサラダ トマトスープ バナナ	595.9(452.6) 22.0(17.0) 14.1(11.2) 1.6(1.3)	米、エッグケア、ごまドレッシング、○砂糖	○ヨーグルト(無糖)、ひらめ、鶏ささ身	バナナ、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、○パイン缶、コーン(冷凍)	★フルーツヨーグルト 味しらべ
10水	麦茶	キーマカレー 鶏ササミと大根のサラダ パイン缶	574.8(456.6) 19.6(15.7) 17.7(14.1) 1.6(1.3)	米、○甘食、ごまドレッシング	○牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、脱脂粉乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、トマト、しょうが、にんにく	牛乳 甘食
11木	麦茶	御飯 豚肉の味噌焼き 小松菜ともやしのごま和え 野菜汁 オレンジ	502.4(383.1) 17.7(13.8) 17.4(13.8) 1.8(1.4)	米、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、すりごま、にんにく、しょうが	麦茶 たべっ子どうぶつ
12金	麦茶	御飯 鱈の塩こうじ焼き 切り干し大根と油揚げの煮物 みそ汁(豆腐・なめこ) フルーツミックス	547.1(420.8) 21.9(17.2) 14.6(11.6) 2.2(1.8)	米、砂糖	○牛乳、あじ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、なめこ、にんじん、切り干しだいこん、糸みつば、干しいだけ	牛乳 ハーベスト
13土	麦茶	カレーライス ウインナーソーテー みかん缶	469.4(374.3) 11.1(8.9) 16.4(13.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、豚小間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
16火	麦茶	御飯 鶏肉の玉ねぎソース キャベツのおかか和え 五目みそ汁 黄桃缶	573.5(441.9) 22.4(17.6) 13.4(10.6) 2.1(1.6)	米、米粉、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、ねぎ	牛乳 はたはた焼き
17水	麦茶	豚丼 キャベツのごま酢あえ きのこのスープ バナナ	565.7(396.8) 19.5(14.8) 14.9(10.3) 1.8(1.3)	米、油、砂糖	豚小間肉、木綿豆腐	○オレンジ濃果汁、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しらす、ねぎ、えのきだけ、きゅうり、しめじ、すりごま、ごま、にんにく、しょうが	オレンジジュース ハッピーターン
18木	麦茶	御飯 鮭のみそチーズ焼き グリーンサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	509.3(388.7) 18.4(14.4) 14.4(11.5) 1.8(1.5)	米、和風ドレッシング、砂糖	○牛乳、さけ、ベーコン、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、レタス、にんじん、トマト、コーン(冷凍)、きゅうり、○みかん缶	★フルーツ杏仁 歌舞伎揚げ
19金	麦茶	ハヤシライス コールスローサラダ みかん缶	603.5(483.5) 17.5(14.0) 19.2(15.4) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、砂糖、エッグケア、油	○牛乳、豚小間肉、ハム、脱脂粉乳	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)	牛乳 ばかうけ
20土	麦茶	カレーライス ウインナーソーテー みかん缶	469.4(374.3) 11.1(8.9) 16.4(13.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、豚小間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
22月	麦茶	御飯 ポークチャップ きゅうりとささみのごまサラダ スープバゲティ 黄桃缶	573.5(437.5) 18.9(14.6) 17.0(13.4) 1.3(1.0)	米、スパゲティ、米粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン	もも缶(黄桃)、きゅうり、たまねぎ、こまつな、コーン缶、しめじ、すりごま	牛乳 薄焼きせんべい
23火	麦茶	御飯 白身魚のごま照り焼き かぼちゃのサラダ 鶏ごぼう汁 オレンジ	558.9(402.5) 22.5(15.8) 16.5(12.1) 1.5(1.5)	米、エッグケア	○牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも小間肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	○バナナ、オレンジ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、ごぼう、にんじん、コーン缶、ねぎ、ごま、すりごま	牛乳 バナナ
24水	麦茶	チキンカレー ツナサラダ メロン入りフルーツミックス	530.8(431.2) 17.3(13.9) 16.7(13.6) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、フレンチドレッシング、油	○牛乳、鶏もも小間肉、脱脂粉乳、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、もも缶(黄桃)、みかん缶、きゅうり、メロン(緑肉)、にんじん、コーン(冷凍)	牛乳 揚げせんべい
25木	麦茶	御飯 厚揚げの五目中華旨煮 ナムル 中華スープ 黄桃缶	594.7(449.4) 22.7(17.6) 20.3(15.8) 2.5(2.0)	米、砂糖、ごま油、油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚小間肉	もも缶(黄桃)、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、にら、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、ごま、干しいだけ	牛乳 アスパラガスビスケット
26金	麦茶	マーボー丼 トマトのサラダ もやしとわかめのスープ バナナ	571.8(453.2) 18.8(15.0) 16.1(12.8) 1.9(1.5)	米、○スティックパン、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、冷凍豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、トマト、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、ごま、干しいだけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 スティックパン
 お楽しみ会 (焼きそば、ポテト、からあげ、お楽しみデザート) 							
27土	麦茶	カレーライス ウインナーソーテー みかん缶	469.4(374.3) 11.1(8.9) 16.4(13.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、豚小間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
29月	麦茶	御飯 チャプチェ 韓国風わかめサラダ 豆腐スープ(にら) パイン缶	509.0(385.7) 16.2(12.6) 14.6(11.7) 1.6(1.2)	米、はるさめ、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚小間肉	パイン缶、にんじん、トマト、しめじ、きゅうり、レタス、ピーマン、にら、干しいだけ、ごま、しょうが、にんにく、カットわかめ	牛乳 ウエハース
30火 誕生会	麦茶	御飯 夏のカレーグラタン カラフルサラダ オニオンスープ アゼロラゼリー	643.9(516.1) 19.1(15.3) 19.1(15.3) 2.6(2.1)	米、じゃがいも、マカロニ、油	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、なす	牛乳 黒糖蒸しパン
31水	麦茶	チンジャオロース丼 キャベツサラダ はるさめスープ(にら) バナナ	564.1(445.3) 19.6(15.6) 17.6(14.0) 1.7(1.3)	米、○小町ふ、和風ドレッシング、○バター、○グラニュー糖、はるさめ、油、片栗粉	○牛乳、豚肉干切り、○きな粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、コーン(冷凍)、しょうが、ごま	牛乳 ★おふラスク(きなこ)

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

★手作りおやつ