

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 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		
01 水	麻婆丼 ねばねば和え 冬瓜のスープ すいか	米、フランスパン、片栗粉、粉糖、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、バター、きな粉、かつお節	すいか、ねぎ、とうがん、モロヘイヤ、コーン缶、オクラ、たけのこ、椎茸、もやし、えのきだけ、グリーンピース、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩、ほんだし	野菜ジュース 牛乳 きな粉ラスク	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 225 mg
02 木	麦ごはん たらもの西京焼き 煮豆 野菜の彩和え	米、小麦粉、三温糖、押麦、コーンフレーク、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、いんげんまめ(乾)、無塩バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、はくさい、もやし、コーン缶、しめじ、えのきだけ、ねぎ、干しぶどう、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.7 g カルシウム 236 mg
03 金	黒糖ロール 鶏肉のBBQ焼き バイクドポテト 温野菜サラダ	黒糖ロール、じゃがいも、米、なたね油、メーブルシロップ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、ごま	だいこん、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、えのきだけ、うめ干し、わかめ(乾)、にんにく、あおのり	しょうゆ、食酢(米酢)、ケチャップ、ワイン(白)、ウスターソース、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 梅じゃこごはん	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 181 mg
04 土	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 人参とセロリのきんぴら 里芋煮	さといも、米、マシュマロ、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、ごま	たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、しめじ、えのきだけ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素、オイスターソース	くだもの 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 176 mg
06 月	麦ごはん じゃこ入り納豆 雌株和え 三平汁	米、小麦粉、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、さけ、しらす干し、くるみ、かつお節	ブルー(乾)、キャベツ、めかぶわかめ、玉葱、ねぎ、バナナ、大根、きゅうり、コーン缶、人参、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ヤマキだしの素	牛乳 ふがし 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 231 mg
07 火	とうもろこしごはん 蒸し豚の葱ソースかけ 牛蒡煮 きゃべつの和風和え	米、片栗粉、米粉、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、干しえび、ごま	キャベツ、ごぼう、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、えのきだけ、もずく、人参、切干し大根、万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	ショア 牛乳 大根餅	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.0 g カルシウム 265 mg
08 水	トースト ラタトゥイユ じゃがいもとブロッコリーのサラダ L-カゼイン	パン・食パン(学校給食用)、じゃがいも(蒸し)、米、なたね油、オリーブ油	牛乳、L-カゼイン、鶏肉(もも皮なし)、ツナ油漬缶、ベーコン、豆腐、油揚げ、バター	玉葱、ホールトマト缶詰、なす、ブロッコリー、ピーマン、スズキニ、にんじん、コーン缶、塩こんぶ	酢、しょうゆ、ケチャップ、無添加コンソメ、本みりん、中濃ソース、食塩	くだもの 牛乳 ツナの炊き込みごはん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.3 g カルシウム 198 mg
09 木	麦ごはん 鯖の胡麻焼き ひじき煮 茹でおくら	パニラティエ、米、押麦、マヨドレ、三温糖、なたね油	さば、ごま、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)	ぶどう、オクラ(ゆで)、キャベツ、ごぼう、なす、にんじん、ねぎ、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	チーズ 番茶 アイスクリーム プチスティック	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 19.6 g カルシウム 141 mg
10 金	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 蒸し南瓜 ほうれん草のきのこ和え	米、押麦、グラニュー糖、焼し、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、かつお節	かぼちゃ、ほうれん草、しめじ、はくさい、にら、ねぎ、たけのこ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 おふラスク	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 166 mg
13 月	ごはん ツナと豆のカレー コーンサラダ ショア	米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、豆みそ	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、コーン缶、にんじん	カレー粉、食酢(米酢)、本みりん、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 ハートせんべい 牛乳 味噌きゅうり クラッカー	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.2 g カルシウム 419 mg
14 火	麦ごはん 鮭の塩焼き きんぴら いんげん胡麻和え	ゆでうどん、米、押麦、しらたき、なたね油、ごま油、三温糖、焼し	牛乳、さけ、ハム、ごま、かつお節	バナナ、いんげん、ごぼう、人参、キャベツ、しめじ、えのきだけ、れんこん、ねぎ、玉葱、もやし、ピーマン、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	L-カゼイン 牛乳 焼きうどん	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.9 g カルシウム 211 mg
15 水	ごはん 五目納豆 春雨の炒めもの みそ汁	米、さといも、小麦粉、黒砂糖、なたね油	牛乳、牧場の朝、納豆、こしあん(生)、生揚げ、豆みそ、しらす干し、ベーコン、かつお節	白菜、大根、ごぼう、もやし、ねぎ、こまつな、人参、えのき、黄ピーマン、ピーマン、焼きのり	しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 黒糖まんじゅう	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 351 mg
16 木	なすの肉みそスパゲッティ 海藻サラダ 野菜ジュース	スパゲッティ、三温糖、小麦粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、クリームチーズ、卵、赤みそ	野菜ジュース、キャベツ、なす、玉葱、わかめ(生)、コーン缶、きゅうり、人参、えのきだけ、レモン果汁、しょうが、にんにく	しょうゆ、食酢(米酢)、酒、食塩	くだもの 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.2 g カルシウム 225 mg
17 金	バターロール ジャーマンオムレツ ツナサラダ ミニトマト	ロールパン、じゃがいも、米、なたね油、三温糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、油揚げ(油抜き)	大根、ミニトマト、とうがん、きゅうり、きゃべつ、玉葱、いんげん、人参、グリーンピース(冷凍)、にんにく	しょうゆ、食酢(米酢)、酒、食塩、無添加コンソメ	ヨーグルト 牛乳 こぎつねご飯	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.3 g カルシウム 199 mg
18 土	麦ごはん 鯖の味噌マヨネーズ焼き 南瓜煮 きゅうりの華風サラダ	米、しらたき、押麦、グラニュー糖、マヨドレ、砂糖、三温糖、油、片栗粉	牛乳、さわか、ハム、豆みそ	かぼちゃ、クリームコーン缶、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 スティックパイ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 176 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 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		
20 — 月 —	ごはん ポークカレー 蓮根サラダ パイン缶	米、じゃがいも、ロールパン、三温糖、小麦粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、卵、無塩バター、アーモンドプードル、ごま油	パイン缶、たまねぎ、れんこん、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、グリーンピース(冷凍)	サンワールド カレールウ、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食酢(米酢)、食塩、カレー粉	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ビスキュイパン	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 192 mg
21 — 火 —	わかめ御飯 すまし汁 鶏肉の塩麹焼き にんじんの甘煮 小松菜のおひたし	米、小麦粉、三温糖、なたね油、ショートニング(製菓)、メープルシロップ、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、おから	ごまつな、にんじん、とうがんと、えのきたけ、ねぎ、もやし、万能ねぎ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩こうじ、酒、食塩、ほんだし	野菜ジュース 牛乳 おからケーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.5 g カルシウム 238 mg
22 — 水 —	ライスミルクロール あじの香草焼き 粉ふき芋 千切りサラダ	じゃがいも、米、強力粉、パン粉、砂糖、オリーブ油、ショートニング、三温糖、なたね油、ライストリンク、ごま油	牛乳、あじ、豚肉(もも・皮下脂肪なし)	ぶどう、大根、キャベツ、きゅうり、もずく、ねぎ、たけのこ、人参、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、干椎茸、にんにく	ワイン(白)、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、オイスターソース、無添加コンソメ、カレー粉、パセリ粉	くだもの 牛乳 中華おこわ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.4 g カルシウム 199 mg
23 — 木 —	麦ごはん 照り焼きつくね ほうれん草ともやしのナムル 茹でいんげん	米、小麦粉、押麦、マヨドレ、ながいも、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、干しえび、かつお節	いんげん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、はくさい、れんこん、コーン缶、ねぎ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、おたふくソース、食酢(米酢)、食塩	くだもの 牛乳 お好み焼き	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.1 g カルシウム 235 mg
24 — 金 —	麦ごはん 豚肉のクラッカー焼き ひじきサラダ ミニトマト	じゃがいも、米、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、無塩バター、ベーコン、しらす干し(半乾燥)、ごま	かぶ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、セロリ、ひじき	食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ	シヨア 牛乳 じゃがバター	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.7 g カルシウム 198 mg
25 — 土 —	焼きそば きゅうりとわかめの酢の物 大根と帆立のスープ	焼きそばめん、パン・食パン(学校給食用)、マヨドレ、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ほたて貝柱水煮缶、しらす干し(半乾燥)、ごま	キャベツ、きゅうり、だいごん、わかめ(生)、人参、もやし、ピーマン、椎茸、コーン缶、白菜、ねぎ、葉ねぎ、あおのり	中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.0 g カルシウム 213 mg
27 — 月 —	ごはん 雌株納豆 青梗菜とキノコのソテー 鮭の粕汁	米、さといも、なたね油、三温糖、片栗粉、強力粉、粉糖	牛乳、納豆、さけ(塩)、凍り豆腐、豆乳、しらす干し、きな粉、豆みそ、油揚げ(油抜き)、ハム、かつお節	オレンジ、チンゲンサイ、だいごん、にんじん、ねぎ、めかぶわかめ、しめじ、まいたけ、えのきたけ、オクラ、ごぼう	しょうゆ、酒かす(清酒)、食塩	牛乳 星っこ 牛乳 高野豆腐のコロコロ揚げ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.3 g カルシウム 289 mg
28 — 火 —	あんぱんまんライス 鶏肉のオレンジ風味焼き じゃこ入りサラダ ころころスープ	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、しらす干し(半乾燥)、ごま	りんご果汁、玉葱、大根、トマトジュース缶、人参、きゅうり、コーン缶、もやし、みかん果汁、アガー、干しぶどう	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、無添加コンソメ、食酢(米酢)、食塩	L-カゼイン 牛乳 人参蒸しパン	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 213 mg
29 — 水 —	豚丼 ピーマンのツナ和え のっぺい汁 バナナ	米、さといも、しらす、ねぎ、ごま、なたね油、砂糖、三温糖、はちみつ	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ(油抜き)	バナナ、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、なめこ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩	チーズ 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.6 g カルシウム 220 mg
30 — 木 —	麦ごはん 煮魚 ふかし芋 ほうれん草の海苔酢あえ	パニラティエ、さつまいも、米、押麦、ミルクチップ、三温糖	さわら、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、だいごん、ねぎ、カルシウム&鉄ウェハース、えのきたけ、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん	くだもの 番茶 アイスクリーム Ca&鉄ウェハース	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 305 mg
31 — 金 —	丸ぱん 豆腐ハンバーグ にんじんグラッセ 根菜サラダ	米、強力粉、さといも、マヨドレ、パン粉、砂糖、三温糖、ショートニング、ごま油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、豆乳、卵、バター、脱脂粉乳、ごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、れんこん、コーン缶、えのきたけ、しめじ、グリーンピース	ケチャップ、ソース、醤油(うすくち)、みりん、ワイン(赤)、酒、醤油、塩、本みりん、コンソメ、ナツメグ	くだもの 牛乳 里芋ごはん	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 22.0 g カルシウム 217 mg



今月は…
ひかりさん☆

◎食材の都合により献立を変更することがあります。
(掲示板をご覧ください。)



夏と言えば…とうもろこし!!
毎年恒例、とうもろこしの皮むきをしました♪
器用な子や力持ちな子が揃ったひかり組さん。
見事な皮むきさばきであっという間に
下準備完了!お昼ご飯に保育園のみんなで
おいしくいただきました♪
キッチンの頼りになるお助け隊です(*^^)v

