

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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 木	五分つきごはん、味噌汁 (じゃが・玉ねぎ)、豚肉と きくらげの卵炒め、きゅうり の華風サラダ、果物(メロ ン)	587.7(497.1) 24.7(21.1) 19.8(17.3) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、春雨、 きび砂糖、片栗粉、ごま 油	○牛乳、卵、豚肉、豚 肉、みそ、ハム、煮干 し、◎牛乳	○とうもろこし、メロ ン、玉ねぎ、きゅうり、 もやし、にんじん、きく らげ、しょうが	しょうゆ、酢、鶏ガラだ し、食塩、○食塩、こ しょう	牛乳	ゆでとうも ろこし、牛 乳	
02 金	ごはん、味噌汁(大根・油揚 げ)、おからコロッケ、トマ ト添え、ほうれんそうのおひ たし、果物(小玉すいか)	626.4(538.6) 22.7(20.0) 18.3(16.3) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、パン 粉、小麦粉、油、片栗 粉、きび砂糖、ごま	○牛乳、○ソフィール 元 気ヨーグルト、ひき肉 (牛・豚)、おから、み そ、油揚げ、煮干し、◎ 牛乳	小玉すいか、ほうれん 草、大根、ミニトマト、 玉ねぎ、ひじき	だし汁、みりん、しょう ゆ、食塩	牛乳	元気ヨー グルト、牛乳	
03 土	納豆寿司、鶏汁、さつま芋の レモン煮、果物(バナナ)	591.3(555.8) 24.9(22.1) 14.1(15.8) 2.2(2.0)	米、さつまいも、じゃが いも、きび砂糖	○牛乳、納豆、鶏肉、豆 腐、かつお節、◎牛乳	バナナ、ごぼう、にんじ ん、レモン、ねぎ、のり	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	クッキー、 牛乳	
05 月	五分つきごはん、味噌汁(な めこ・豆腐)、かじきのから 揚げ、ごま和え、だし、果物 (メロン)	591.2(499.7) 25.2(21.5) 17.0(15.1) 1.5(1.3)	米、○米、片栗粉、油、 ごま、きび砂糖	○牛乳、かじき、豆腐、 みそ、かつお節、◎牛 乳、かじき	メロン、小松菜、きゅう り、なす、キャベツ、な めこ、にんじん、おくら、 ねぎ、しょうが、し そ、納豆昆布	しょうゆ、食塩	牛乳	ひろしおに ぎり、牛乳	
06 火	麦ごはん、みそ汁(かぶ)、 厚焼き卵、トマト添え、豚肉 となすの炒め煮、果物(バナ ナ)	646.7(544.9) 26.0(22.1) 21.0(18.3) 1.9(1.6)	米、○パン、麦、きび砂 糖、○きび砂糖、油、ご ま油、○バター、片栗 粉、○粉糖	○牛乳、卵、○卵、豚 肉、みそ、かつお節、◎ 牛乳	バナナ、かぶ、なす、ミ ニトマト、玉ねぎ、ピー マン、にんじん、かぶ、 昆布	だし汁、しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳	フレンチ トースト、 牛乳	
07 水	ちらし寿司、鶏つみれのすま し汁、杏仁フルーツ	630.4(531.2) 22.3(19.1) 18.7(16.5) 1.8(1.5)	米、そうめん、○きび砂 糖、小麦粉、片栗粉、き び砂糖、小花麩、ごま、 油	○牛乳、鶏肉、○生ク リーム、豆乳、豆腐、か つお節、油揚げ、○セラ チン、◎牛乳	○かぼちゃ、みかん缶、いち ご、バナナ、かぼちゃ、にん じん、おくら、さやえんどう、 かんぴょう、しょうが、 椎茸、昆布、のり	だし汁、酢、しょうゆ、 食塩、山椒	牛乳	パンプキン プリン、牛 乳	ゆり組 誕生日会
08 木	五分つきごはん、味噌汁 (じゃがいも・厚揚げ)、ス クランブルエッグ、牛肉と新 ごぼうのしぐれ煮、果物(パ イナップル未バナナ)	679.1(587.4) 25.8(22.2) 21.8(19.0) 1.9(1.5)	米、○米、じゃがいも、 きび砂糖、○ごま、○き び砂糖、バター、油	○牛乳、卵、牛肉、厚揚 げ、○みそ、みそ、ペー コン、煮干し、◎牛乳	パイナップル、ごぼう、 玉ねぎ、えのき茸、グリ ンピース、しょうが、パ ナナ	ケチャップ、○みりん、 しょうゆ、食塩、こしょ う	牛乳	おにぎり (みそ焼 き)、牛乳	
09 金	五目おこわ、揚げだし豆腐、 じゃこ和え、果物(さくらん ぼ)	634.5(526.6) 25.2(20.7) 22.5(19.3) 1.7(1.4)	もち米、片栗粉、油、○ きび砂糖	○牛乳、豆腐、鶏肉、し らす、油揚げ、◎牛乳	さくらんぼ、もやし、ほうれ ん草、なす、かぼちゃ、大 根、にんじん、しらたき、ご ぼう、○みかん、○アガー、 ねぎ、椎茸	だし汁、しょうゆ、みり ん	牛乳	牛乳かんで ん、牛乳	ばら・さくら 組誕生会
10 土	サンドイッチ、かぼちゃのポ タージュ、温野菜サラダ、果 物(バナナ)	589.2(529.7) 22.0(20.0) 20.5(18.4) 1.9(1.7)	パン、じゃがいも、ご ま、マーガリン、バ ター、きび砂糖	○牛乳、牛乳、ツナ、 チーズ、ハム、みそ、◎ 牛乳	バナナ、かぼちゃ、れん ごん、にんじん、玉ね ぎ、きゅうり、ブロッコ リー	コンソメ、しょうゆ	牛乳	せんべい、 牛乳	
12 月	ごはん、ごま風味豚汁、し ゃものごま焼き(0.1た ら)、トマト添え、もずくと 夏野菜のしゃきしゃきサラ ダ、果物(小玉すいか)	587.2(500.6) 23.5(22.9) 17.5(14.6) 1.8(1.4)	米、○コーンフレーク、 じゃがいも、ごま、ご ま油、油、きび砂 糖	○牛乳、豚肉、ししゃ も、豆腐、みそ、かまぼ こ、豚肉、かつお節、◎ 牛乳、たら	小玉すいか、○バナナ、 ミニトマト、にんじん、 大根、ごぼう、モロヘイ ヤ、もずく、豆腐、きゅ うり、ねぎ	酢、しょうゆ、食塩	牛乳	コーンフ レーク、牛 乳	
13 火	ハンバーガー(未ハンバーグ とパン)、角切り野菜のスー プ、果物(バナナ)	610.2(546.3) 26.2(23.4) 23.0(20.7) 2.3(2.1)	パン、○白玉粉、○上新 粉、パン粉、麦、○きび 砂糖、きび砂糖	○牛乳、牛肉、○豆腐、 豚肉、チーズ、卵、牛 乳、大豆、○きな粉、 ペーコン、◎牛乳	バナナ、キャベツ、玉ね ぎ、にんじん、レタス、 セロリ、パセリ	ソース、ケチャップ、 しょうゆ、コンソメ、食 塩、○食塩	牛乳	きなこ団 子、牛乳	
14 水	五分つきごはん、味噌汁(わか め・とうふ)、さんまのかばや き、ゆでとうもろこし添え、フ ロココリーのにんにくソテー、果 物(パイナップル未バナナ)	680.3(613.9) 25.3(23.2) 24.1(22.9) 1.5(1.3)	米、○米、片栗粉、油、 ○きび砂糖、きび砂糖	○牛乳、さんま、○納 豆、豆腐、みそ、ペー コン、煮干し、◎牛乳	パイナップル、とうもろ こし、ブロッコリー、ね ぎ、わかめ、○のり、ニ ンニク、しょうが、パナ ナ	○酢、しょうゆ、みり ん、○しょうゆ、○食 塩、食塩	牛乳	納豆巻き、 牛乳	
15 木	麦ごはん、味噌汁(もずく・ ねぎ)、ほうれん草のキッ シュ風、トマト添え、納豆サ ラダ、果物(メロン)	591.2(500.6) 23.9(20.5) 20.7(18.1) 1.6(1.3)	○さつまいも、米、麦	○牛乳、卵、納豆、牛 乳、チーズ、生クリー ム、みそ、ハム、ペー コン、煮干し、かつお節、 ◎牛乳	メロン、もやし、ほうれ ん草、小松菜、ミニトマ ト、もずく、きゅうり、 にんじん、ねぎ	しょうゆ、食塩、こしょ う、ナツメグ	牛乳	冷やしやき いも、牛乳	
16 金	麦ごはん、モロヘイヤと卵の スープ、やみつきタンドリー チキン、グリーンポテト、に んじんのシンプルスラダ、果 物(小玉すいか)	649.8(536.5) 27.3(21.6) 22.9(19.4) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、○米粉、○油、○き び砂糖、麦、○蜂蜜、○コーンスター チ、オリーブ油、片栗粉、ごま、き び砂糖、ごま油、○粉糖	○牛乳、鶏肉、○豆腐、 卵、ヨーグルト、◎牛乳	小玉すいか、にんじん、 きゅうり、モロヘイヤ、 ニンニク、のり、青のり	ケチャップ、酢、しょう ゆ、食塩、コンソメ、カ レー粉、○食塩、こしょ う	牛乳	豆腐のブラウ ニー、牛 乳	
17 土	五分つきごはん、のっぺい 汁、いわしの梅香揚げ、じゃ こ和え、果物(バナナ)	541.9(474.0) 24.0(22.1) 16.0(15.1) 2.1(1.8)	米、里いも、片栗粉、油	○牛乳、いわし、鶏肉、 しらす、かつお節、◎牛 乳	バナナ、もやし、ほうれ ん草、大根、ごぼう、に んじん、こんにゃく、ね ぎ、ねぎ、しそ、梅干、 椎茸	しょうゆ、みりん、酢、 食塩、酒	牛乳	せんべい、 牛乳	
19 月	焼きそば、バイクドじゃが、 野菜ジュース	614.0(524.2) 23.8(20.6) 15.5(13.9) 2.2(1.8)	焼きそばめん、じゃがい も、○米、○きび砂糖	○牛乳、豚肉、○鶏肉、 豚肉、◎牛乳	野菜ジュース、キャベ ツ、もやし、玉ねぎ、に んじん、○青のり、青の り	ソース、○みりん、○ しょうゆ、食塩	牛乳	おにぎり (とりそぼ ろ)、牛乳	
20 火	五分つきごはん、味噌汁(玉 ねぎ・えのき)、鮭のチーズ 焼き、ミニトマト添え、かほ ちゃのそぼろあんかけ、果物 (さくらんぼ)	570.8(485.1) 26.9(22.8) 17.2(15.7) 1.7(1.4)	○じゃがいも、米、小麦 粉、○油、○片栗粉、き び砂糖、片栗粉、油	○牛乳、鮭、チーズ、鶏 肉、○豆乳、みそ、○ チーズ、煮干し、○かつ お節、◎牛乳、鮭	かぼちゃ、玉ねぎ、さく らんぼ、ミニトマト、え のき茸、にんじん、○青 のり、しょうが	○ソース、しょうゆ、み りん、○食塩、食塩、○ こしょう、こしょう	牛乳	じゃがまる くん、牛乳	
21 水	麦ごはん、味噌汁(じゃが・ わかめ)、コンビーフオムレ ツ、ひじきとキャベツのサラ ダ、果物(小玉すいか)	648.9(531.8) 24.2(20.2) 23.1(19.8) 2.3(1.8)	○パン、米、じゃがい も、麦、マヨネーズ、○ マーガリン、きび砂糖、 油	○牛乳、卵、みそ、○ チーズ、コンビーフ、ツ ナ、煮干し、◎牛乳	小玉すいか、玉ねぎ、ト マト、キャベツ、とうも ろこし、ピーマン、セロ リ、エリンギ、ひじき、 わかめ、○ジャム	ケチャップ、食塩、こ しょう	牛乳	サンドイ ッチ、牛乳	
24 土	夏野菜のカレー、海草サラ ダ、果物(バナナ)	554.7(489.2) 20.3(17.9) 17.8(15.8) 1.8(1.6)	米、小麦粉、油、ごま 油、きび砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、 ささかまぼこ	トマト、バナナ、玉ねぎ、も やし、なす、かぼちゃ、ピー マン、きゅうり、にんじん、 ニンニク、海草サラダ、しょ うが	酒、ソース、ケチャッ プ、しょうゆ、酢、食 塩、カレー粉、コンソ メ、こしょう	牛乳	せんべい、 牛乳	
26 月	麦ごはん、味噌汁(キャベ ツ・ネギ)、鶏肉のトマト 煮、ブロッコリー添え、切干 大根の煮物、果物(バナナ)	603.2(543.7) 23.7(22.3) 12.7(12.3) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○黒糖、 麦、油、片栗粉、○ご ま、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、みそ、竹 輪、○卵、煮干し、◎牛 乳	バナナ、トマト、玉ね ぎ、にんじん、ホールト マト、キャベツ、ブロッ コリー、切干大根、ね ぎ、ピーマン、ニンニク	しょうゆ、みりん、コン ソメ、食塩、○しょう ゆ、パセリ粉、こしょう	牛乳	がんばづき、 牛乳	
27 火	五分つきごはん、中華卵スー プ、さばの旨味噌蒸し焼き、 モロヘイヤお浸し、果物(キ ウイ未バナナ)	622.2(541.9) 26.5(22.6) 18.2(16.1) 2.0(1.7)	米、○米、きび砂糖、米 粉、片栗粉	○牛乳、さば、卵、み そ、かつお節、◎牛乳、 さば	キウイ、キャベツ、えの き茸、モロヘイヤ、もや し、小松菜、にんじん、 バナナ	みりん、しょうゆ、○ しょうゆ、中華だし、食 塩、○和風だし、こしょ う	牛乳	焼おにぎ り、牛乳	
28 水	かしわ飯、味噌汁(小松菜・ 麩)、五目卵焼き、トマト添 え、焼かぼちゃ、小玉すいか	595.2(502.5) 26.0(22.1) 17.2(15.3) 1.9(1.5)	米、○砂糖、きび砂糖、 麩、ごま油	○牛乳、卵、鶏肉、鶏 肉、鶏肉、みそ、煮干 し、◎牛乳	小玉すいか、かぼちゃ、にんじん、○ バナナ、○みかん缶、ミニトマト、○ メロン、ごぼう、小松菜、○いちご、 ねぎ、○レモン果汁、○アガー、椎 茸、のり	だし汁、しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳	フルーツゼ リー、牛乳	
29 木	ゴマ塩ごはん、豆乳コーン鍋 風、レバーのかりん揚げ、バ イクドじゃが、果物(バナ ナ)	559.6(482.1) 24.9(22.4) 13.7(12.6) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、片栗 粉、きび砂糖、油、米粉	○牛乳、豆腐、豚レ バー、豆乳、鶏肉、◎牛 乳	バナナ、キャベツ、玉ね ぎ、クリームコーン、に んじん、えのき茸、昆 布、しょうが	しょうゆ、みりん、食 塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	せんべい、 牛乳	
30 金	五分つきごはん、味噌汁(豆 腐・おくら)、野菜の肉巻き フライ、ミニトマト添え、 きゅうりの昆布あえ、果物 (メロン)	626.7(547.1) 25.8(23.4) 22.6(20.8) 1.4(1.2)	米、○きび砂糖、小麦 粉、パン粉、油	○牛乳、豚肉、○卵、豆 腐、みそ、煮干し、◎牛 乳	メロン、きゅうり、ミニ トマト、おくら、にんじ ん、さやいんげん、昆布	ソース、食塩、こしょう	牛乳	プリン、牛 乳	
31 土	ナポリタン、鶏のチーズ焼 き、ミニトマトブロッコリー 添え、果物(バナナ)	650.4(575.4) 27.8(25.7) 20.5(19.8) 1.8(1.6)	スパゲティ、バター、 油	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、 チーズ	バナナ、玉ねぎ、ミニト マト、ブロッコリー、レ モン、ピーマン、ニンニ ク	ケチャップ、酒、食塩、 パセリ粉、こしょう	牛乳	せんべい、 牛乳	