


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	カレーピラフ 大根サラダ ゆでアスパラ コンソメスープ 果物	水稲穀粒(精白米)／なたね油／ごま(いり)	まぐろ缶詰(水煮7〜9㍉)／わかめ	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／赤ピーマン／アスパラガス／こまつな／葉ねぎ	牛乳 チョコチップデニッシュ ミニスティックゼリー	エネルギー - 530 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.9 g
3 月	サラダライス 冬瓜のそぼろ煮 豆腐入り卵焼き いんげんのみそ和え すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／かたくり粉1kg	まぐろ缶詰(油漬7〜9㍉)／鶏若鶏肉ひき肉／たまご／木綿豆腐	きゅうり／とうがん／赤ピーマン／玉葱／さやいんげん／にんじん／生椎茸／ほうれんそう	牛乳 ぶどうゼリー ドーナツ	エネルギー - 582 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.6 g
4 火	南瓜パン ひじきつくね焼き ミモザサラダ 花形人参煮 白菜スープ	ロールパン／パン粉(乾燥)／なたね油／三温糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉／ひじき／たまご／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	ねぎ／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／セロリー／はくさい／生椎茸／ブロッコリー／もやし／葉ねぎ	麦茶 もろこしチーズおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー - 493 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.4 g
5 水	冷やし中華 ミニトマト ツナサラダ かぼちゃの素揚げ 豆腐のスープ	中華めん(生)／三温糖1kg／ごま油／なたね油	たまご／ロースハムスライス／生わかめ／かつお加工品(かつお節)／まぐろ缶詰(油漬7〜9㍉)／木綿豆腐	きゅうり／ブロッコリー／もやし／ミニトマト／キャベツ／日本かぼちゃ／ほうれんそう／ぶなしめじ／玉葱	牛乳 ポテトアップル春巻き 果物	エネルギー - 553 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g
6 木	雑穀ごはん さば照焼き 切干大根煮 ゆで枝豆 みそ汁(じゃが芋・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／じゃがいも	まさば／油揚げ／焼き竹輪／わかめ	切干しだいこん／にんじん／えだまめ／玉葱／葉ねぎ／ぶどう	牛乳 レモンヨーグルト蒸しパン 果物	エネルギー - 569 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.3 g
7 金	クロワッサン 豚肉のオリエンタルソテー コーンサラダ 粉ふき芋 オクラのスープ	クロワッサン／なたね油／とうもろこし缶詰(ホル)／じゃがいも	豚肩(赤肉)／ベーコン短冊	玉葱／マッシュルーム／青ピーマン／きゅうり／にんじん／オクラ	麦茶 みたらしだんご 果物	エネルギー - 484 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.4 g
8 土	スパゲティミートソース シーザーサラダ ゆでとうもろこし 枝豆きのこスープ ミニゼリー	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／とうもろこし	豚ひき肉／バルメザンチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／キャベツ／きゅうり／セロリー／ぶなしめじ／マッシュルーム／えだまめ(冷凍)	麦茶 手作りアイス せんべい	エネルギー - 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 1.9 g
10 月	ご飯 魚の磯辺焼き ナスとピーマンの味噌炒め 蒸かし芋 かきたま汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま油／さつまいも／かたくり粉1kg	まがれい／あおのり20g／豚ひき肉／たまご	なす／青ピーマン／にんじん／ほうれんそう／ねぎ／えのきたけ		エネルギー - 536 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 1.9 g
11 火	ハヤシライス マッシュポテト フレンチサラダ 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／なたね油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホル)	豚肩(赤肉)／こんぶ	玉葱／にんじん／マッシュルーム／きゅうり／キャベツ／セロリー／ほうれんそう	牛乳 白玉フルーツ せんべい	エネルギー - 571 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g
12 水	納豆おくらうどん 南瓜・揚げなす 肉みそあんかけ ゆかり和え	うどん(生)／三温糖1kg／かたくり粉1kg	かつお加工品(かつお節)／糸引納豆／刻みのり／豚ひき肉	オクラ／日本かぼちゃ／なす／玉葱／グリーンピース／りよくとうもろやし／にんじん／しそ葉	牛乳 アメリカンドック 果物	エネルギー - 561 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g
13 木	ハムコーンドリア ハワイアンサラダ ゆでブロッコリー 大根とツナのスープ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／なたね油／とうもろこし	ロースハム角切／牛乳／まぐろ缶詰(油漬7〜9㍉)	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／パインアップル(缶詰)／ブロッコリー／だいこん／葉ねぎ	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー - 593 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
14 金	ミルクロールパン レバーのかりんとう揚げ マカロニサラダ ゆでいんげん すまし汁	ロールパン／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／マカロニ(セモリナ)	豚肝臓	キャベツ／きゅうり／にんじん／さやいんげん／生椎茸／ほうれんそう	麦茶 冷や茶漬け するめ	エネルギー - 493 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.2 g
15 土	中華丼 春雨サラダ ミニトマト スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／かたくり粉1kg／普通はるさめ(乾)／ごま油／三温糖1kg	豚肩(赤肉)／するめいか／大正えび／ロースハムスライス	はくさい／にんじん／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／玉葱／青ピーマン／きゅうり／ミニトマト／チンゲンツァイ／えだまめ(冷凍)／	麦茶 手作りアイス せんべい	エネルギー - 527 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g
17 月	菜めし 鯖のねぎみそ焼き レンコンきんぴら 蒸しかぼちゃ すまし汁	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／三温糖1kg／ごま油	まさば	こまつな／ねぎ／れんこん／にんじん／日本かぼちゃ／生椎茸／ほうれんそう	牛乳 人参ケーキ 果物	エネルギー - 551 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g
18 火	コーンパン チキンカレークリームかけ ブロッコリー スパソテー キャベツスープ	ライ麦パン／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホル)／薄力粉／有塩バター／なたね油／スパゲティ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／クリーム(乳脂肪)／薄力粉／有塩バター／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／マッシュルーム／ブロッコリー／マッシュルーム／キャベツ	麦茶 いなりずし 胡瓜スティック	エネルギー - 558 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 水	焼きそば トマトサラダ さつま芋のレモン煮 中華風スープ	蒸し中華めん／なたね油／三温糖1kg／さつまいも／ごま油／かたくり粉1kg	豚肩(赤肉)／かつお加工品(かつお節)	キャベツ／にんじん／りよくとうもろやし／青ピーマン／トマト／玉葱／パセリ／きゅうりピクルス(スイト型)／レモン／ねぎ／生椎茸	牛乳 ラスク 果物	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.3 g
20 木	ご飯 豚肉生姜焼き キャベツソテー じゃがバター みそ汁(大根・油揚げ)	水稻穀粒(精白米)／なたね油／じゃがいも／無塩バター	豚中型種ロース(脂肪なし)／油揚げ	玉葱／キャベツ／にんじん／青ピーマン／はくさい／葉ねぎ	麦茶 ボン菓子 フルーツヨーグルト和え	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.9 g
21 金	ほうれん草パン 鮭のマリネ なすの素揚げ ブロッコリーコーンソテー マカロニとかぶのスープ	ライ麦パン／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／ごま油／とうもろこし缶詰(ホム)／マカロニ(セモリナ)	べにざけ／ベーコン短冊	玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／なす／ブロッコリー／かぶ／かぶ(葉)	牛乳 じゃがいも餅 果物	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.4 g
22 土	カレーライス スティック甘酢 ミニトマト すまし汁 ミニゼリー	水稻穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉／三温糖1kg／焼きふ(観世ふ)	豚肩(赤肉)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／ミニトマト／ほうれんそう	麦茶 手作りアイス せんべい	エネルギー 547 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.9 g
24 月	ご飯 揚げ豆腐 小松菜ツナ和え 白いんげん豆煮 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	水稻穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／じゃがいも	たまご／木綿豆腐／豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)	にんじん／干し椎茸／グリーンピース(冷凍)／こまつな／玉葱／葉ねぎ	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.9 g
25 火	ピザトースト・サラダ 蒸しさつま芋・野菜スープ 果物 しばくぼ レストラン	食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン／なたね油／さつまいも	ベーコン短冊／ピザチーズ／ロースハムスライス／たまご	玉葱／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／にんじん／りんご／えのきたけ	麦茶 ご飯のおやき ヨーグルト	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.2 g
26 水	和風焼うどん 竹輪のカレー揚げ ジャコサラダ オクラのおかか和え すまし汁	うどん(ゆで)／大豆油／ごま油／薄力粉／なたね油	ベーコン短冊／焼き竹輪／たまご／ちりめんじゃこ／かつお加工品(かつお節)	キャベツ／ねぎ／だいこん／きゅうり／にんじん／オクラ／えのきたけ／はくさい／葉ねぎ	牛乳 冷し白玉ぜんざい 果物	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 2.1 g
27 木	アンパンマンライス 鶏肉の唐揚げ フライドポテト ゆでブロッコリー コーンソテー エリンギ入りスープ	水稻穀粒(精白米)／有塩バター／なたね油／上新粉／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホム)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／ミニトマト／干しぶどう／ブロッコリー／青ピーマン／エリンギ	ショートケーキ 麦茶 おたんじょうび メニュー	エネルギー 586 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.9 g
28 金	鮭三色丼 ごまあえ トマト キャンディーチーズ すまし汁	水稻穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま(いり)／上白糖	塩ざけ／たまご／プロセスチーズ／木綿豆腐	ほうれんそう／キャベツ／ブロッコリー／もやし／えだまめ(冷凍)／トマト／生椎茸／にんじん／ねぎ	牛乳 野菜スティックフライ 果物	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.4 g
29 土	冷麦 いんげん人参豚肉巻 浅漬け かぼちゃ煮	桜井そうめん／なたね油／三温糖1kg	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚肩ロース(脂身付)	温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／さやいんげん／にんじん／かぶ／日本かぼちゃ	麦茶 手作りアイス せんべい	エネルギー 508 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.2 g
31 月	ご飯 あじフライ 人参グラッセ キャベツソテー みそ汁(白菜・なす)	水稻穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油／有塩バター／三温糖1kg	まあじ／たまご／ベーコン短冊	にんじん／青ピーマン／キャベツ／えのきたけ／はくさい／なす／葉ねぎ	飲むヨーグルト みるくきなこもち 果物	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g

**夏バテを防ぐための方法**  
 ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

☆ . . . . . ☆  
**今月のイベント食**  
 10日(月) アイスやさんごっこ  
 25日(火) しばくぼレストラン  
 27日(木) おたんじょうび  
 メニュー  
 ☆

人気レシピ配布はじめました！ 展示写真横にあります。  
 あのメニューがほしい！ こどもがおいしかった～と言っていた！ などご希望のレシピがありましたらお声かけください。