

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	夏野菜のポークカレーライス マセドアンサラダ すいか	○	飲用牛乳、豚こま	精白米、粒麦、油、 マーガリン(乳無)、小麦粉、 じゃがいも	玉葱、しょうが、にんにく、にんじん、 かぼちゃ、トマト、なす、 さやいんげん、きゅうり、 コーン、すいか	604 kcal 18.0 g 19.9 g 1.9 g
3 水	セサミハニートースト ポークビーンズ 小松菜とトマトのサラダ 冷凍みかん	○	飲用牛乳、豚こま、大豆	食パン、マーガリン(乳無)、 白すりごま、はちみつ、油、 じゃがいも、三温糖、小麦粉、 さとう	セロリー、にんじん、玉葱、 トマト缶詰、グリーンピース、 キャベツ、こまつな、 トマト、きゅうり、冷凍みかん	605 kcal 23.4 g 25.3 g 2.1 g
4 木	とうもろこしごはん さけの照り焼き 油あげ入りおひたし 玉葱のみそ汁 なし	○	飲用牛乳、さけ、油揚げ、 おなか、豆腐、白みそ、 赤みそ、わかめ、大豆	精白米、三温糖、でん粉、 じゃがいも	とうもろこし、しょうが、キャベツ、 こまつな、もやし、玉葱、 えのきたけ、ねぎ、梨	577 kcal 28.7 g 18.0 g 2.0 g
5 金	えどちゃんあんかけ丼 あさり入りもずくのスープ あずき 小豆もち	○	飲用牛乳、豚肉、鶏肉、 豆腐、もずく、あさり、小豆、 豆乳、牛乳、きな粉	精白米、粒麦、油、でん粉、 ごま油、じゃがいも、三温糖、 くずでん粉、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、 たけのこ、エリンギ、はくさい、 こまつな、えのきたけ、ねぎ	618 kcal 24.8 g 16.3 g 2.3 g
8 月	スパゲティナポリタン 野菜スープ キャロットケーキ	○	飲用牛乳、豚肉、たまご、 ウィンナー(乳卵無)、 粉チーズ、 ベーコン(乳卵無)、 クリームチーズ	スパゲッティ(乳卵無)、 オリーブ油、油、 マーガリン(乳無)、小麦粉、 さとう、無塩バター、粉糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 エリンギ、ピーマン、キャベツ、 こまつな、バナナ	566 kcal 21.0 g 24.3 g 2.3 g
9 火	親子丼 わかめと菊のボン酢あえ とうふのすまし汁 ぶどう	○	飲用牛乳、鶏もも肉、 たまご、わかめ、 焼き竹輪(卵無)、豆腐、 かまぼこ(卵無)	精白米、粒麦、三温糖、 つきこんにかく、でん粉	干し椎茸、にんじん、玉葱、 グリーンピース、もやし、キャベツ、 きゅうり、きくの花、レモン、ねぎ、 こまつな、巨峰	568 kcal 25.5 g 17.4 g 2.9 g
10 水	ツナドック かわ 皮ごとかぼちゃのポタージュ こんにやくサラダ オレンジ	○	飲用牛乳、ツナ、 ベーコン(乳卵無)、 牛乳、豆乳、 生クリーム	コッペパン、油、こんにやく、 マヨネーズ(卵無)、ごま油、 マーガリン(乳無)、米粉、さとう、 白ごま	玉葱、パセリ、セロリー、かぼちゃ、 きゅうり、にんじん、もやし、 オレンジ	564 kcal 20.6 g 26.6 g 2.6 g
11 木	ひじきごはん ししゃものチーズ春巻き ツナと切干大根のあえもの 厚揚げのみそ汁	○	飲用牛乳、鶏肉、ひじき、 油揚げ、ししゃも、チーズ、 ツナ、豚肉、生揚げ、白みそ、 大豆	精白米、粒麦、油、三温糖、 春巻きの皮、油、じゃがいも	にんじん、キャベツ、 切干しだいこん、こまつな、はくさい、 えのきたけ、ねぎ、巨峰	609 kcal 26.8 g 20.1 g 2.4 g
12 金	麦ごはん 焼きさばのおろしボン酢かけ 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	○	飲用牛乳、さば、豚肉、 さつま揚げ(卵無)、豆腐、 油揚げ、赤みそ、白みそ、大豆	精白米、押麦、三温糖、ごま油、 つきこんにやく、白ごま、 じゃがいも	だいこん、レモン、ごぼう、れんこん、 にんじん、ねぎ、こまつな	564 kcal 26.3 g 20.1 g 2.0 g
13 土	ポークストロガノフ ごまドレッシングサラダ りんご寒天ポンチ	○	飲用牛乳、豚肉、 生クリーム、粉寒天	バター、精白米、粒麦、油、 マーガリン(乳無)、小麦粉、 ごま油、三温糖、ねりごま、 白すりごま、さとう	パセリ、にんにく、玉葱、にんじん、 セロリー、マッシュルーム、エリンギ、 キャベツ、だいこん、きゅうり、 コーン、りんごジュース、 りんご缶、黄桃缶、みかん缶	651 kcal 17.6 g 22.1 g 1.4 g
17 水	家常豆腐丼 きくらげの中華サラダ あんこにんどうふ 杏仁豆腐	○	飲用牛乳、生揚げ、豚肉、 赤みそ、豆みそ、粉寒天、 ハム(乳卵無)、 牛乳、豆乳、生クリーム	精白米、粒麦、さとう、油、 でん粉、ごま油、はるさめ	しょうが、にんにく、干し椎茸、 玉葱、ねぎ、にんじん、キャベツ、 たけのこ、こまつな、きくらげ、 ブラックマッペもやし、きゅうり、 黄桃缶、みかん缶、パイン缶	645 kcal 24.2 g 23.1 g 1.8 g
18 木	卵とじゃこのチャーハン ワンタンスープ レバーとポテトのケチャップソース ブルーン	○	飲用牛乳、たまご、豚肉、 ちりめんじゃこ、豚ひき肉、 なると(卵無)、豚レバー	油、精白米、粒麦、ワンタンの皮、 ごま油、でん粉、三温糖、 じゃがいも	ねぎ、にんじん、グリーンピース、 しょうが、こまつな、干し椎茸、 はくさい、玉葱、ブルーン	665 kcal 28.3 g 23.3 g 3.4 g
19 金	味噌かつ丼 野菜のボン酢あえ とうがんのかきたま汁	○	飲用牛乳、鶏むね肉、赤みそ、 豆みそ、焼き竹輪(卵無)、 わかめ、鶏肉、たまご	精白米、粒麦、小麦粉、油、三温糖、 マヨネーズ(卵無)、ごま油、 生パン粉(乳卵無)、白ごま、 乾パン粉(乳卵無)、じゃがいも、 でん粉	にんにく、キャベツ、もやし、 しょうが、にんじん、とうがん、 こまつな	588 kcal 27.4 g 17.3 g 2.7 g
22 月	煮込みうどん ちくわの磯辺あげ 野菜とツナのあえ物 きなこおはぎ	○	飲用牛乳、豚こま、油揚げ、 焼き竹輪(卵無)、あおのり、 ツナ、きな粉	三温糖、でん粉、冷凍うどん、 小麦粉、マヨネーズ(卵無)、油、 白ごま、ごま油、精白米、もち米、 さとう	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ、 こまつな、キャベツ	593 kcal 27.3 g 18.6 g 2.7 g
24 水	ごはん のりとあさりの佃煮 ぎせい豆腐 小松菜のおひたし いももち汁	○	飲用牛乳、のり、あさり、 豚ひき肉、豆腐、たまご、 おなか、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、油、 じゃがいも、白すりごま、 でん粉	にんじん、玉葱、干し椎茸、 こまつな、もやし、だいこん、 ねぎ	548 kcal 23.6 g 16.0 g 2.2 g
25 木	手作りフオカッチャ ポロアラカチャトーラ イタリアントマトサラダ オレンジ	○	飲用牛乳、豚角切り、 ベーコン(乳卵無)、 白いんげん豆、ハム(乳卵無)	強力粉、さとう、オリーブ油、油、 じゃがいも、マーガリン(乳無)、 小麦粉、さとう	玉葱、セロリー、にんじん、 ぶなしめじ、トマト缶詰、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、 トマト、コーン、黄パプリカ、 オレンジ	571 kcal 22.3 g 22.3 g 1.8 g
26 金	ゆかりごはん 手作りさつまあげ 土佐漬け さつま汁	○	飲用牛乳、たらすり身、 豆腐、青大豆、おなか、鶏肉、 生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、 でん粉、油、こんにやく、 さといも	ゆかり、ごぼう、にんじん、ねぎ、 玉葱、しょうが、キャベツ、きゅうり、 レモン、だいこん、葉ねぎ	571 kcal 26.5 g 21.0 g 2.2 g
29 月	栗入り五目ごはん 魚のアーモンド揚げ えのきの煮浸し わかめのみそ汁	○	飲用牛乳、鶏肉、油揚げ、 ホキ、おなか、豆腐、赤みそ、 白みそ、わかめ、大豆	精白米、粒麦、むき栗、三温糖、 白ごま、小麦粉、油、じゃがいも、 乾パン粉(乳卵無)、アーモンド、 マヨネーズ(卵無)	干し椎茸、にんじん、えのきたけ、 はくさい、こまつな、玉葱、ねぎ	619 kcal 29.1 g 22.6 g 2.3 g
30 火	タコライス ペイザンヌスープ パナコッタ ピーチソース	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 豚レバー、チーズ、豚肉、 牛乳、豆乳、 生クリーム、粉寒天、 ヨーグルト	精白米、粒麦、バター、 オリーブ油、三温糖、油、 じゃがいも、グラニュー糖、 さとう	キャベツ、玉葱、ピーマン、トマト、 トマト缶詰、セロリー、にんじん、 こまつな、黄桃缶、レモン	595 kcal 22.8 g 22.1 g 2.1 g

※食材料の都合により、献立の変更をする場合がありますがご了承ください。

