

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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 15 29 土	チャーシューメン たまごとブロッコリーの炒め物 ヨーグルト	ゆで中華めん、 米、油、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト (加糖)、焼き豚、 卵、ハム(卵・乳不 使用)	もやし、ブロッコ リー、キャベツ、ね ぎ、にんじん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、鳥 がらだし、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 276 mg
03 17 月	ご飯 果物(オレンジ) 豚肉のしょうが焼き 冬瓜と厚揚げの煮物 味噌汁(小松菜・しいたけ)	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油、粉糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間、生揚 げ、米みそ(淡色 辛みそ)、ヨーグル ト(無糖)、バター	とうがん、オレン ジ、たまねぎ、こま つな、しいたけ、り んご、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん	午前牛乳 きなこフィンガービス ケット 牛乳 りんごのヨーグルトケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.6 g カルシウム 228 mg
04 18 火	ご飯 果物(すいか) さばのカレー焼き 蓮根とひじきのマヨサラダ 味噌汁(おくら・玉ねぎ)	米、マヨネーズ、砂 糖	牛乳、さば、米み そ(淡色辛みそ)、 白ごま	どうもろこし、すいか、 れんこん、たまねぎ、 オクラ、にんじん、ホ ールコーン缶、ひじき、 にんにく、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩、カレー粉	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 ゆでどうもろこし	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 209 mg
05 19 水	コッペパン ヨーグルト 鶏肉のきのこバターしょう油 トマトとズッキーニのツナサラダ ホワイトアスパラのポタージュ	コッペパン、焼きそ ばめん、なたね 油、油、片栗粉、砂 糖	牛乳、ヨーグルト (加糖)、鶏もも肉 (皮付き)、豚肉(肩 ロース)小間小間、 ツナ油漬缶、バ ター	トマト、アスパラガス、 ズッキーニ、マッシュ ルーム、たまねぎ、し いたけ、もやし、にんじ ん、キャベツ、あおの り、にんにく	かつお・昆布だし 汁、中濃ソース、 ウスターソース、 穀物酢、しょう ゆ、コンソメ、パ セリ粉、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 焼きそば	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 22.5 g カルシウム 292 mg
06 20 木	ジャージャー麺 青菜とたまごの中華炒め レタススープ 果物(バナナ)	ゆで中華めん、 米、砂糖、片栗粉、 油、なたね油、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、 卵、赤みそ、油揚 げ、ハム(卵・乳不 使用)	バナナ、レタス、も やし、にんじん、こ まつな、きゅうり、ね ぎ、黒きくらげ、しょ うが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、鳥がらだし、 コンソメ、オイス ターソース、食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 おいなりさん風おにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 223 mg
07 21 金	チキンカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、小 麦粉、なたね油、 砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、米みそ(淡 色辛みそ)、バター	たまねぎ、にんじん、 だいこん、キャベツ、 ぶどう濃縮果汁、りん ご濃縮果汁、みかん 缶、きゅうり、生わか め、りんごジャム、ト マトピューレ、たんぱく 粉	かつお・昆布だし 汁、食塩、穀物 酢、ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、鳥がら だし、カレー粉	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 546 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 17.9 g カルシウム 206 mg
08 22 土	けんちんうどん さつま芋の煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、さつま いも、米、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト (加糖)、鶏もも肉 (皮付き)、油揚 げ、ハム(卵・乳不 使用)	ほうれんそう、だい こん、ねぎ、にんじ ん、しいたけ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、鳥がらだし、 パセリ粉、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 ハムチャーハンおにぎり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 11.6 g カルシウム 268 mg
10 24 月	ふりかけご飯 果物(パイナップル) ぶりの塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	米、ホットケーキ 粉、砂糖、ごま油	牛乳、ぶり、ヨー グルト(無糖)、米み そ(淡色辛みそ)、油 揚げ、しらす干し、 卵、すりごま、かつ お粉	パイナップル、もや し、ほうれんそう、 キャベツ、にんじ ん、葉だいこん、ご ぼう	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、塩麹	午前牛乳 きなこフィンガービス ケット 牛乳 新ごぼうとココアのケーキ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.7 g カルシウム 238 mg
11 25 火	ご飯 果物(メロン) 鶏肉のみそ焼き おくらの納豆あえ すまし汁(ゆば・ねぎ)	米、砂糖、油、ウエ ハース(クリーム 入)	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、挽きわり納 豆、米みそ(淡色 辛みそ)、干し湯 葉、かつお粉	メロン、もも果汁3 0%飲料、もやし、 オクラ、もも缶(黄 桃)、もも缶、にん じん、万能ねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 桃の2色ゼリー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 165 mg
12 水	きつねうどん 肉だんごの甘酢あんかけ 果物(バナナ)	ゆでうどん、コッペ パン、グラニュー 糖、砂糖、片栗粉、 小麦粉	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、油揚 げ、卵(黄)、無塩バ ター	バナナ、ほうれんそ う、ねぎ、にんじ ん、たまねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、ケ チャップ、穀物 酢、みりん	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 カスタードクリームのコッペサンド	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 227 mg
13 27 木	パンズパン グレープフルーツ 鮭のタルタルソース焼き 温野菜(ブロッコリー・人参) コーンスープ	パンズパン、米、マ ヨネーズ、片栗粉、 小麦粉	牛乳、さけ、卵、鶏 もも肉(皮付き)、か つお節	グレープフルーツ、ブ ロccoli、クリーム コーン缶、にんじん、 たまねぎ、しめじ、し いたけ、レモン果汁、こ んぶ(だし用)	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、コンソメ、食 塩、パセリ粉	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 鶏肉ときのこの炊き込みおにぎり	エネルギー 535 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 184 mg
14 28 金	三色丼 切り干し大根の梅おかかサラダ 味噌汁(豆腐・白菜) ヨーグルト	米、ポップコーン、 油、砂糖、黒みつ	牛乳、ヨーグルト (加糖)、鶏ひき肉、 卵、木綿豆腐、か にかまぼこ、米み そ(淡色辛みそ)、 白ごま、きな粉、か	ほうれんそう、はく さい、にんじん、 きゅうり、切り干しだ いこん、うめ干し、 しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ポップコーン(黒みつきなこ)	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 306 mg
26 水	冷やしすだちおろしうどん 天ぷら(鶏・かぼちゃ) 果物(バナナ)	ゆでうどん、パンズ パン、小麦粉、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、無 塩バター、卵	バナナ、なす、キャ ベツ、かぼちゃ、だ いこん、にんじん、 万能ねぎ、すだち (果汁)	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 塩メロンパン	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 181 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
26日ご当地メニュー 徳島県すだちおろしうどん ・ 愛媛県塩メロンパン

”梅はその日の難のがれ”ということわざがあるほど梅は健康によいとされています。
梅干しには食欲がわく、疲れをとる、食中毒を防ぐなど梅雨を乗り切るパワーが含まれています。
梅干しは子どもたちに疎遠されがちですが、納豆あえやおにぎりに混ぜたりするのもおすすめです！

