



平成30年7月度 ＜昼食＞

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください
 ※記載してある栄養価は昼食とおやつを足したものです(3.4.5歳児のみ)
 ※記載してある食材は昼食とおやつです
 ※0.1.2歳児のみ午前おやつが付きます
 ※誕生日会と遠足メニューは、下に記入していますのでご確認ください

3・4・5歳児 1・2歳児

日にち	主食	おかず	3・4・5歳児			1・2歳児			体を作る 赤	力や熱になる 黄	体の調子を整える 緑	調味料	おやつ		
			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)						カルシウム (mg)	塩分 (g)
2月	ごはん	ハーベキューボーグソー もやし胡瓜の梅味増和え みそ汁	562	19	190	2.1	483	17	207	1.7	豚肉、わかめ みそ、油揚げ /牛乳、甘納豆	米、砂糖、油 /小麦粉 砂糖、油	しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり、梅干し、もやし、なす、みょうが	食塩、醤油、トマヒューレ 酒、かつお・昆布だし汁 ウスターソース/ペーキングパウダー	牛乳 甘納豆蒸しぼん
3火	ごはん オクラ納豆	さばの竜田揚げ 野菜の甘酢和え 豆腐みそ汁	609	24	222	2.0	521	21	232	1.6	納豆、さば 豆腐、みそ、わかめ /牛乳、牛乳、卵	米、片栗粉、油 砂糖/バター ホットケーキ粉	オクラ、しょうが、キャベツ、にんじん きゅうり、えのきたけ /かぼちゃ	しょうゆ、酒 酢、食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 かぼちゃケーキ
4水	ごはん	すずきのパン粉焼き ズッキーニのソテー 冬瓜スープ メロン	588	24	172	2.2	504	21	192	1.8	すずき、大豆 ベーコン /牛乳、きな粉	米、オリーブ油 パン粉、油、砂糖 /食パン、バター、砂糖	にんにく、たまねぎ、トマト、パセリ粉 ズッキーニ、しめじ、とうが にんじん、いんげん、メロン	食塩、酒、ケチャップ コンソメ、しょうゆ	牛乳 食パンラスク
5木	なすミート スパゲティ	きゅうりトマトのサラダ 夏野菜コンソメスープ	588	22	241	2.4	504	20	248	1.9	豚ひき肉、チーズ、わかめ いんげん豆、ベーコン /牛乳、しらす干し、卵	スパゲティ、油、小麦粉 砂糖、ごま、オリーブ油 /米、油、ごま油	なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり トマト、ズッキーニ、黄ピーマン /ごま、たまねぎ、にんじん	トマヒューレ、ウスターソース ケチャップ、コンソメ、食塩 酢、醤油/醤油、食塩	牛乳 青菜チャーハン
6金	天の川ちらし	ささみのおかか和え セタすまし汁 すいか	568	23	183	2.9	488	20	201	2.4	ツナ缶、卵 鶏ささみ、かつお節 /牛乳、ウインナー	米、砂糖 油、焼 /コッペパン、油	にんじん、きゅうり、もやし、ごま 干しいたけ、オクラ、すいか /キャベツ、にんじん	酢、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁 /ケチャップ	牛乳 ホットドッグ
7土	きじ焼き丼	キャベツと春雨の和え物 みそ汁 ブルー	636	25	173	2.2	542	21	193	1.8	鶏肉、ハム、卵、みそ /牛乳、ツナ缶	米、砂糖、春雨、油 ごま、ごま油、焼 /食パン、マヨネーズ	たまねぎ、干しいたけ、ピーマン、キャベツ きゅうり、えのきたけ、にんじん、ブルー /きゅうり	酒、しょうゆ みりん、酢 かつおだし汁	牛乳 ツナサンド
9月	トマトの キーマカレー	オレンジサラダ レタスのスープ	586	21	194	2.0	502	19	210	1.7	豚ひき肉、ベーコン、わかめ みそ、ひよこめ、牛乳 鶏ささみ、わかめ	米、油、砂糖、オリーブ油 じゃが芋/生中華麺、砂糖 マヨネーズ、ごま、ごま油	にんにく、たまねぎ、トマト、にんじん オレンジ、きゅうり、干しぶどう、レモン果汁 レタス/もやし、コーン缶、ミニトマト	カレー粉、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、酢 食塩/酢、しょうゆ	牛乳 ラーメンサラダ
10火	ごはん	家常豆腐 もやしと人参のナムル 中華スープ すいか	602	20	256	2.2	515	18	260	1.8	生揚げ、豚肉 みそ、わかめ、豆腐 /牛乳、きな粉	米、砂糖、片栗粉 油、ごま油、ごま /ロールパン、油、砂糖	キャベツ、たけのこ、にんじん ピーマン、ねぎ、しょうが、もやし クリームコーン缶、コーン缶、すいか	酒、しょうゆ、食塩 中華だしの素 /食塩	牛乳 あげぼん
11水	枝豆ごはん	あじの梅しそ焼き 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁	523	24	231	2.5	444	20	238	2.0	しらす干し、昆布 あじ、鶏ひき肉、みそ /牛乳、クリームチーズ	米、ごま、油、砂糖 片栗粉/食パン ブルーベリージャム	えだまめ、梅干し、しそ とうが、えのきたけ、モロヘイヤ	食塩、酒 しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 ジャムサンド
12木	そうめん	えびと夏野菜のかきあげ フルーツヨーグルト	561	20	250	2.9	482	18	255	2.4	卵、わかめ、えび ヨーグルト/牛乳 しらす干し、のり	そうめん、砂糖 油、小麦粉 /米、ごま	きゅうり、にんじん、グリーンアスパラガス たまねぎ、パイン缶、バナナ、もも、干しぶどう /えだまめ	食塩、しょうゆ みりん、かつおだし汁 /食塩	牛乳 じゃこおにぎり
13金	ごはん	タンダリーチキン ツナサラダ オクラスープ メロン	629	23	178	2.1	537	20	197	1.7	鶏肉、ヨーグルト ツナ缶、わかめ 卵/牛乳、みそ	米、砂糖 マヨネーズ /米、砂糖	にんにく、たまねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん、コーン缶 オクラ、メロン	食塩、しょうゆ カレー粉、酢 コンソメ/みりん	牛乳 五平餅
14土	ごはん	ポークケチャップ 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁	576	21	187	1.8	494	19	204	1.5	豚肉、みそ 油揚げ/牛乳	米、油、春雨 砂糖、ごま、ごま油 /クワカ、いちごジャム	たまねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり、コーン缶 いんげん、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ 中濃ソース、しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	牛乳 クワカサンド
17火	ごはん オクラ納豆	さばの竜田揚げ 野菜の甘酢和え 豆腐みそ汁	609	24	222	2.0	521	21	232	1.6	納豆、さば 豆腐、みそ、わかめ /牛乳、牛乳、卵	米、片栗粉、油 砂糖/バター ホットケーキ粉	オクラ、しょうが、キャベツ、にんじん きゅうり、えのきたけ /かぼちゃ	しょうゆ、酒 酢、食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 かぼちゃケーキ
18水	ごはん	すずきのパン粉焼き ズッキーニのソテー 冬瓜スープ メロン	588	24	172	2.2	504	21	192	1.8	すずき、大豆 ベーコン /牛乳、きな粉	米、オリーブ油 パン粉、油、砂糖 /食パン、バター、砂糖	にんにく、たまねぎ、トマト、パセリ粉 ズッキーニ、しめじ、とうが にんじん、いんげん、メロン	食塩、酒、ケチャップ コンソメ、しょうゆ	牛乳 食パンラスク
19木	なすミート スパゲティ	きゅうりトマトのサラダ 夏野菜コンソメスープ	588	22	241	2.4	504	20	248	1.9	豚ひき肉、チーズ、わかめ いんげん豆、ベーコン /牛乳、しらす干し、卵	スパゲティ、油、小麦粉 砂糖、ごま、オリーブ油 /米、油、ごま油	なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり トマト、ズッキーニ、黄ピーマン /ごま、たまねぎ、にんじん	トマヒューレ、ウスターソース ケチャップ、コンソメ、食塩 酢、醤油/醤油、食塩	牛乳 青菜チャーハン
20金	カレーライス	ビーンズサラダ コンソメスープ オレンジ	618	23	218	1.7	528	20	229	1.4	豚肉、ツナ缶、大豆 いんげん豆、鶏ささみ /牛乳、牛乳、卵	米、油、バター、小麦粉 片栗粉/食パン、油 砂糖/ホットケーキ粉、油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、キャベツ レモン果汁、オレンジ/干しぶどう	カレー粉、ウスターソース ケチャップ、食塩、酢 コンソメ、しょうゆ	牛乳 ホットケーキ
21土	きじ焼き丼	キャベツと春雨の和え物 みそ汁 ブルー	636	25	173	2.2	542	21	193	1.8	鶏肉、ハム、卵、みそ /牛乳、ツナ缶	米、砂糖、春雨、油 ごま、ごま油、焼 /食パン、マヨネーズ	たまねぎ、干しいたけ、ピーマン、キャベツ きゅうり、えのきたけ、にんじん、ブルー /きゅうり	酒、しょうゆ みりん、酢 かつおだし汁	牛乳 ツナサンド
23月	トマトの キーマカレー	オレンジサラダ レタスのスープ	586	21	194	2.0	502	19	210	1.7	豚ひき肉、ベーコン、わかめ みそ、ひよこめ、牛乳 鶏ささみ、わかめ	米、油、砂糖、オリーブ油 じゃが芋/生中華麺、砂糖 マヨネーズ、ごま、ごま油	にんにく、たまねぎ、トマト、にんじん オレンジ、きゅうり、干しぶどう、レモン果汁 レタス/もやし、コーン缶、ミニトマト	カレー粉、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、酢 食塩/酢、しょうゆ	牛乳 ラーメンサラダ
24火	ごはん	家常豆腐 もやしと人参のナムル 中華スープ すいか	602	20	256	2.2	515	18	260	1.8	生揚げ、豚肉 みそ、わかめ、豆腐 /牛乳、きな粉	米、砂糖、片栗粉 油、ごま油、ごま /ロールパン、油、砂糖	キャベツ、たけのこ、にんじん ピーマン、ねぎ、しょうが、もやし クリームコーン缶、コーン缶、すいか	酒、しょうゆ、食塩 中華だしの素 /食塩	牛乳 あげぼん
25水	枝豆ごはん	あじの梅しそ焼き 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁	523	24	231	2.5	444	20	238	2.0	しらす干し、昆布 あじ、鶏ひき肉、みそ /牛乳、クリームチーズ	米、ごま、油、砂糖 片栗粉/食パン ブルーベリージャム	えだまめ、梅干し、しそ とうが、えのきたけ、モロヘイヤ	食塩、酒 しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 ジャムサンド
26木	ごはん	鶏ささみセサミフライ かぼちゃのサラダ みそ汁	620	25	212	2.0	529	22	225	1.6	鶏ささみ、卵、チーズ 生揚げ、みそ /牛乳、しらす干し	米、小麦粉、ごま パン粉、油、マヨネーズ 砂糖/米、ごま、砂糖	かぼちゃ、いんげん、きゅうり 干しぶどう、たまねぎ /黄ピーマン、梅干し、きゅうり	食塩、酢、中濃ソース かつお・昆布だし汁 /酢、食塩	牛乳 黄ピーマンの 梅肉寿司
27金	ごはん	タンダリーチキン ツナサラダ オクラスープ メロン	629	23	178	2.1	537	20	197	1.7	鶏肉、ヨーグルト ツナ缶、わかめ 卵/牛乳、みそ	米、砂糖 マヨネーズ /米、砂糖	にんにく、たまねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん、コーン缶 オクラ、メロン	食塩、しょうゆ カレー粉、酢 コンソメ/みりん	牛乳 五平餅
28土	ごはん	ポークケチャップ 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁	576	21	187	1.8	494	19	204	1.5	豚肉、みそ 油揚げ/牛乳	米、油、春雨 砂糖、ごま、ごま油 /クワカ、いちごジャム	たまねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり、コーン缶 いんげん、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ 中濃ソース、しょうゆ 酢、かつお・昆布だし汁	牛乳 クワカサンド
30月	ごはん	ハーベキューボーグソー もやし胡瓜の梅味増和え みそ汁	562	19	190	2.1	483	17	207	1.7	豚肉、わかめ みそ、油揚げ /牛乳、甘納豆	米、砂糖、油 /小麦粉 砂糖、油	しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり、梅干し、もやし、なす、みょうが	食塩、醤油、トマヒューレ 酒、かつお・昆布だし汁 ウスターソース/ペーキングパウダー	牛乳 甘納豆蒸しぼん
31火	ごはん オクラ納豆	さばの竜田揚げ 野菜の甘酢和え 豆腐みそ汁	609	24	222	2.0	521	21	232	1.6	納豆、さば 豆腐、みそ、わかめ /牛乳、牛乳、卵	米、片栗粉、油 砂糖/バター ホットケーキ粉	オクラ、しょうが、キャベツ、にんじん きゅうり、えのきたけ /かぼちゃ	しょうゆ、酒 酢、食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 かぼちゃケーキ
遠足	昆布おにぎり	鶏肉のカレー粉揚げ スティックきゅうり ゆでとうもろこし レンジ	638	23	173	2.0	544	20	193	1.6	昆布、のり 鶏肉/牛乳 豚ひき肉、みそ	米、ごま、砂糖、小麦粉 片栗粉、油/生中華麺 ごま油、油、砂糖、片栗粉	にんじん、きゅうり、とうもろこし、オレンジ /ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、コーン缶	しょうゆ、みりん、食塩 カレー粉、酒/食塩 しょうゆ、かつおだし汁	牛乳 ジャージャー種
誕生日会	カラフルごはん	クリスマスチキン 夏野菜マリネ きらきらスープ	631	22	189	1.9	526	19	201	1.5	鶏肉、卵、ハム /牛乳、牛乳、卵 豆腐クリーム	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ 片栗粉、油/生中華麺 ごま油、油、砂糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり グリーンアスパラガス、トマト、かぼちゃ、パセリ粉 レモン果汁、オクラ/ほうろくそう、すいか	食塩、コンソメ 酢、しょうゆ /ペーキングパウダー	牛乳 ホバイクアケーキ すいか