



	献立名	材 料 名				kcal	蛋白	
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料			
1	月	夏の茶めし 鱈の大葉味噌焼き 高野の甘煮 ほうれん草の納豆和え 玉葱と南瓜の味噌汁 <おやつ> 牛乳 ジャムサンド	米 砂糖 砂糖 いちごジャム 食パン	アジ 鰹節 味噌 高野豆腐 納豆 鰹節 味噌 牛乳	生姜 大葉 にんにく ほうれん草 人参 えのき 玉葱 南瓜 青葱	ほうじ茶 昆布 醤油 醤油 醤油 和だし	608	28.5
2	火	煮込みハンバーグ きつま揚げと根菜のきんぴら ブロッコリーと薄揚げの和え えのきと大根のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	パン粉 砂糖 砂糖 ごま 牛乳	合ミンチ 豚ミンチ 牛乳 きつま揚げ 薄揚げ 牛乳	玉葱 しめじ 蓮根 人参 牛蒡 ブロッコリー 人参 えのき 大根	コンソメ ソース 醤油 醤油 コンソメ 醤油	610	22.9
3	水	鶏のカレールウ きつま羊のサラダ ズッキーニの照り焼き 中華スープ <おやつ> 牛乳 オレンジゼリー	砂糖 きつま羊 マヨネーズ 砂糖 春雨 砂糖	鶏肉 鶏レバー 牛乳 イナアガー	カレー粉 コンソメ 醤油 鶏がらだし 醬油 オレンジジュース	552	19.8	
4	木	ガーリックはんぺん 鶏と切干大根の煮物 コーンのバターソテー 大根の味噌汁 <おやつ> 牛乳 バナナのコロコロドーナツ	オリーブ油 砂糖 バター ホットケーキミックス 油 グラニュー糖 粉糖	はんぺん 鶏肉 薄揚げ 味噌 牛乳 卵	にんにく パセリ 切干大根 人参 コーン 小松菜 大根 青葱 バナナ	コンソメ 醤油 塩胡椒 和だし	605	20.4
5	金	もち麦のかやくご飯 厚揚げの甘煮 キャベツの塩チャプチェ 根菜の味噌汁 <おやつ> 牛乳 オニオンコーンパン	米 もち麦 砂糖 春雨 ホットケーキミックス	鶏肉 薄揚げ 厚揚げ 牛乳 ヨーグルト	人参 えのき 枝豆 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 大根 玉葱 コーン	白だし 醤油 鶏がらだし 醬油 和だし	503	19.2
6	土	ナポリタン コンソメスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	スパゲティ 砂糖 牛乳	ソーセージ 牛乳	玉葱 しめじ ピーマン キャベツ えのき	コンソメ ケチャップ コンソメ 醤油	381	11.6
7	日	休日						
8	月	<七夕ピュッフエ> 鶏の梅唐揚げ フライドポテト 和風スパゲティ 枝豆とコーンのサラダ <おやつ> 牛乳 七夕ゼリー	片栗粉 油 じゃが芋 油 スパゲティ バター 砂糖 油 砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳 コーンプライド 生クリーム イナア	生姜 にんにく 梅干 玉葱 しめじ 椎茸 人参 枝豆 コーン りんごジュース	醤油 塩 醤油 醤油	829	29.8
9	火	カレイのごま味噌焼き おだまき風 大根としょこのボン酢サラダ 海苔とすりごまのスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	小麦粉 砂糖 ごま うどん ごま ごま油	カレイ 味噌 卵 わかめ かまぼこ しらす 海苔 牛乳	醤油 白だし ボン酢 鶏がらだし	539	28.1	
10	水	ちくわのツナマヨコーン焼き 胡瓜のごま酢和え 里芋のバター和え かぶと薄揚げの味噌汁 <おやつ> 牛乳 マシュマロのクリームサンド	マヨネーズ 砂糖 ごま 里芋 バター 食パン 砂糖 マシュマロ	竹輪 ツナ かにかま わかめ 薄揚げ 味噌 牛乳 生クリーム	コーン 胡瓜 かぶ	酢 白だし 和だし	642	20.3
11	木	すき焼き そうめんサラダ きつまあげの塩麴煮 春雨スープ <おやつ> 牛乳 カレーソルトスナック	砂糖 麩 そうめん マヨネーズ 砂糖 春雨 麩 バター 油	牛肉 豆腐 ハム きつま揚げ 牛乳	白菜 白葱 糸薺 胡瓜 人参 塩麴 白だし 鶏がらだし 醬油 カレー粉 塩	653	29.3	
12	金	親子丼 わかさぎの竜田揚げ ほうれん草と薄揚げの和え物 わかめスープ <おやつ> 牛乳 パウンドケーキ	米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 ごま ホットケーキミックス バター 砂糖 粉糖	鶏肉 卵 わかさぎ 薄揚げ 若布 牛乳 卵	玉葱 干し椎茸 青葱 しょうが ほうれん草 人参 えのき 青葱 レモン	醤油 醤油 醤油 鶏がらだし 醬油	661	27.0
13	土	カレーうどん 豆腐のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	うどん ごま 牛乳	豚肉 豆腐 豆腐 牛乳	白葱 人参	カレールー 鶏がらだし 醬油	342	11.0
14	日	休日						
15	月	海の日						
16	火	鶏ももとしやが芋のコンナム レタスのチョレギサラダ 人参しりしり 青梗菜のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	じゃが芋 ごま ごま油 砂糖	鶏肉 海苔 卵 豆腐 牛乳	レタス 胡瓜 にんにく 人参 青梗菜	コンソメ 鶏がらだし 醬油 醤油 鶏がらだし 醬油	541	21.7
17	水	フレッシュトマトの海老チリ 春雨サラダ 冬瓜のスープ煮 中華風コーンスープ <おやつ> 牛乳 プラマンジェ	片栗粉 春雨 マヨネーズ 片栗粉 片栗粉 砂糖	えび ハム 卵 牛乳 生クリーム ゼラチン	トマト にんにく しょうが 胡瓜 人参 冬瓜 枝豆 コーンクリーム缶	鶏がらだし 醬油 オイス コンソメ 醤油 鶏がらだし	640	27.7

18	木	<郷土料理 静岡県> 静岡おでん 桜えびのかき揚げ がわそうめん <おやつ> 牛乳 安倍川もち	じゃが芋 砂糖 小巻粉 油 さつま芋 そうめん 砂糖 白玉粉	さつま揚げ 厚揚げ 桜えび 豚肉 わかめ 牛乳 豆腐 きな粉	大根 牛蒡 玉葱 人参	醤油 塩 めんつゆ 塩	655	23.0
19	金	とうもろこしごはん 野菜のオイル焼き 高野豆腐のあんかけ 貝割れ大根のお味噌汁 <おやつ> 牛乳 和風ツナのためきおにぎ	米 オリーブ油 さつま芋 片栗粉 砂糖 米 天かす	アンチョビ 高野豆腐 豆腐 味噌 牛乳 ツナ	とうもろこし エリンギ にんにく ブッキーニ 人参 干し椎茸 貝割れ大根	塩 塩 醤油 和だし めんつゆ	691	20.7
20	土	焼きそば 揚げと豆腐の味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	焼きそば麺	豚肉 鰹節 豆腐 薄揚げ 味噌 牛乳	キャベツ もやし 青葱 青葱	ソース 和だし	519	28.0
21	日	休日						
22	月	鱈の味噌煮 ひじきとほうれん草の鉄分サ ラダ 大豆とじゃこのごまがらめ 豆乳の味噌汁 <おやつ> 牛乳 クリームサンド	砂糖 砂糖 油 砂糖 ごま さつま芋 食パン 小麦粉 マカロニ	鱈 味噌 ひじき 薄揚げ 大豆 しらす 味噌 豆乳 牛乳	ほうれん草 人参 青葱 コーン	醤油 醤油 酢 醤油 和だし コンソメ	809	40.4
23	火	ゴーヤチャンプル コーンとミョウガの塩昆布和え じゃが芋のコンソメ煮 若布とえのきのスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	ごま油 砂糖 じゃが芋	ハム 卵 豆腐 塩昆布 若布 牛乳	玉葱 人参 ピーマン ゴーヤ コーン ミョウガ えのき	鶏がらだし 醤油 めんつゆ コンソメ 鶏がらだし 醬	526	16.8
24	水	ワンタン揚げ 玉葱とラディッシュの酢漬け さつま芋のレモン煮 豆腐のお味噌汁 <おやつ> 牛乳 とうもろこし	ワンタン 油 砂糖 さつま芋 砂糖	豚ミンチ 豆腐 薄揚げ 味噌 牛乳	白葱 玉葱 ラディッシュ レモン とうもろこし	醤油 塩 酢 和だし	595	19.6
25	木	タンドリーチキン 小松菜のツナ和え じゃが芋のガレット 黄パプリカと人参ポタージュ <おやつ> 牛乳 ずんだもち風	砂糖 油 じゃが芋 バター 白玉粉 砂糖	鶏肉 ヨーグルト 薄揚げ ツナ 牛乳 豆腐 白あん	小松菜 人参 パプリカ 玉葱 人参 枝豆	カレー粉 塩胡 醤油 鶏がらだ 塩 コンソメ 塩	644	26.1
26	金	そばめし 大根の金平 ブロッコリーのかに風味あん かけ <おやつ> 牛乳 人参シロップパンケー	米 焼きそば麺 砂糖 ごま 砂糖 片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス	豚肉 鰹節 かにかまぼこ 牛乳	キャベツ 人参 もやし 青葱 大根 人参 ブロッコリー 人参	ソース 醤油 醤油	443	20.4
27	土	肉うどん さつま芋の甘煮 <おやつ> 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 さつま芋 砂糖	豚肉 牛乳	玉葱 椎茸 青葱	和だし 醤油 醤油	446	14.3
28	日	休日						
29	月	ふわふわ鱈の青海苔ピカタ 里芋の梅みそあえ ほうれん草とコーンのサラダ 青梗菜と薄揚げの味噌汁 <おやつ> 牛乳 シュガートースト	小麦粉 砂糖 里芋 砂糖 食パン バター 砂糖	鱈 卵 青のり 味噌 薄揚げ 味噌 牛乳	梅干 ほうれん草 コーン 人参 青梗菜	塩胡椒 醤油 和だし	580	23.6
30	火	ドライカレー オレンジキャラットラベ じゃが芋のガーリックソテー マカロニスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	米 砂糖 じゃが芋 油 マカロニ	豚ミンチ 牛乳	玉葱 しめじ ピーマン 人参 人参 オレンジジュース にんにく キャベツ えのき	カレールー コンソメ 塩 コンソメ 醤油	570	17.9
31	水	夏野菜の天ぷら 白菜のハムサラダ 厚揚げのボン酢しょうゆ煮 麩のお吸い物 <おやつ> 牛乳 カルピスゼリー	天ぷら粉 油 砂糖 油 麩 砂糖	えび ハム 厚揚げ 牛乳 カルピス イナアガー	かぼちゃ 人参 白菜 人参 胡瓜 青葱	醤油 ボン酢 和だし 醤油	560	21.5

※今月は季節の食材・新しい食材として「ズッキーニ・鶏レバー・もち麦・とうもろこし・みょうが・ゴーヤ・ラディッシュ・ワンタン・白あん」を使用しています。
※週に1度、7分つき米を提供しています。

☆季節の果物
すいか・オレンジ・バナナなど
☆延長保育のおやつ
月・金・土……お菓子
火・水・木……おにぎり
木……月1回菓子パン

※料理により、みりん、料理酒を少量使用しています。
※イナアガーは、海草を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

