



食育だより



梅雨時期の食生活

色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。
これからの時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の
味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。



- ①しっかり加熱
- ②すぐに食べる
- ③保存する場合は一気に冷やして冷蔵庫へ

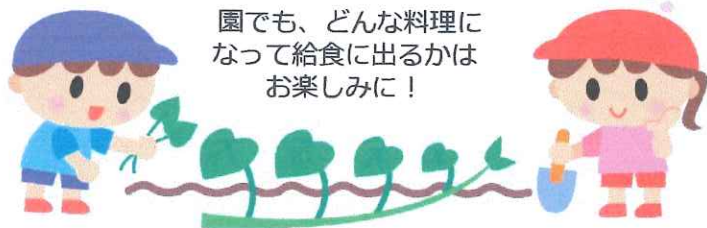
食品管理のポイントをおさえて元気に過ごしましょう！

サツマイモの 植えつけ

秋の味覚の代名詞サツマイモは、
この時期に植えつけます。子どもたちに
出来る仕事だったたくさんあります。

畑を耕したら、シャベルで土を掘り起こし、ふかふかのうねを作ります。そこに
間隔をあけて苗を植えますが、葉が土の
中に隠れないように注意して茎だけを埋
めます。根のない貧弱な茎ですが、しだ
いに根が張って茎が伸び、葉が茂ります。
そしてお日様と土に栄養をもらって
サツマイモができる秋を待ちます。

園でも、どんな料理に
なって給食に出るかは
お楽しみに！



咀嚼の 大切さ

食事をするときに「噛む」ことを意識していますか？

噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、
身体にうれしいことがいっぱいです。



- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ



食事の時間が短かったり、せかしたりすると、
あまり噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は
30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べると
おいくなるよ」などと声かけをしながら、
よく噛む習慣をつけましょう。

こたえ②あめ

雨とアメ。同じだけど
ちがうもの。他にも・・・
箸と橋(または端)、柿と牡蠣
白と城 などがありますね！



食育クイズ

そらから ふってきそうな
あまーいたべものってなに？

- ①くっきー
- ②あめ
- ③どーなつ



令和 1年 6月分献立表

(離乳D(社福))

日	曜日	午前食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	・3倍粥 お麩の煮物 野菜ののり煮	シラス	濃粉 麩 米	納豆 白菜 トマト 人参	121	3.2
4	火	・3倍粥 魚ののり煮 カリフラワーの煮物	カレイ	濃粉 米	人参 カリフラワー ブロッコリー 玉葱 かぶ (葉なし)	136	6.5
5	水	・3倍粥 ・豆腐マッシュ キャベツのお浸し		濃粉 豆腐 米	人参 キャベツ	122	2.7
6	木	・3倍粥 車麩と野菜の煮物 さつまいも マッシュ		濃粉 車麩 米	さつまいも 人参 白菜	147	3.0
7	金	・3倍粥 ・魚と野菜の出し煮 納豆草 のお浸し	たら	濃粉 米	納豆草 人参 玉葱	128	5.8
8	土	・3倍粥 豆腐のあんかけ キャベツのお 浸し		濃粉 豆腐 米	キャベツ 人参 大根	124	2.8
10	月	・3倍粥 魚のトマト煮 白菜のお浸し	カレイ	濃粉 米	白菜 トマト 玉葱	131	6.0
11	火	・3倍粥 豆腐ののり煮 南瓜のマッシュ		濃粉 砂糖 米	人参 白菜	126	2.3
12	水	・3倍粥 トマト煮 さつまいもマッシュ	たら	濃粉 米	さつまいも トマト 玉葱	151	5.7
13	木	・3倍粥 豆腐の煮物 ・ブロッコリーマッシュ		濃粉 砂糖 豆腐 米	ブロッコリー 人参 玉葱	139	4.0
14	金	・3倍粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮	シラス	濃粉 麩 米	納豆草 大根 人参 玉葱	128	3.2
15	土	・3倍粥 豆腐ステーキ トマト煮		濃粉 豆腐 米	トマト 納豆草	119	2.6
17	月	・3倍粥 お麩の煮物 野菜ののり煮	シラス	濃粉 麩 米	納豆草 白菜 トマト 人参	121	3.2
18	火	・3倍粥 魚ののり煮 カリフラワーの煮物	カレイ	濃粉 米	人参 カリフラワー ブロッコリー 玉葱 かぶ (葉なし)	136	6.5
19	水	・3倍粥 ・豆腐マッシュ キャベツのお浸し		濃粉 豆腐 米	人参 キャベツ	122	2.7
20	木	・3倍粥 車麩と野菜の煮物 さつまいも マッシュ		濃粉 車麩 米	さつまいも 人参 白菜	147	3.0
21	金	・3倍粥 ・魚と野菜の出し煮 納豆草 のお浸し	たら	濃粉 米	納豆草 人参 玉葱	128	5.8
22	土	・3倍粥 豆腐のあんかけ キャベツのお 浸し		濃粉 豆腐 米	キャベツ 人参 大根	124	2.8
24	月	・3倍粥 魚のトマト煮 白菜のお浸し	カレイ	濃粉 米	白菜 トマト 玉葱	131	6.0
25	火	・3倍粥 豆腐ののり煮 南瓜のマッシュ		濃粉 砂糖 米	人参 白菜	126	2.3
26	水	・3倍粥 トマト煮 さつまいもマッシュ	たら	濃粉 米	さつまいも トマト 玉葱	151	5.7
27	木	・3倍粥 豆腐の煮物 ・ブロッコリーマッシュ		濃粉 砂糖 豆腐 米	ブロッコリー 人参 玉葱	139	4.0
28	金	・3倍粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮	シラス	濃粉 麩 米	納豆草 大根 人参 玉葱	128	3.2
29	土	・3倍粥 豆腐ステーキ トマト煮		濃粉 豆腐 米	トマト 納豆草	119	2.6

栄養価平均

エネルギー

131kcal

たんぱく質

4.0g

令和 1年 6月分献立表

(離乳E(社福))

日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	全粥 お麩の卵とじ 野菜ののり草 味噌汁(のり草) フルーツ・バナナ	全粥 魚のコンソメ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁(里芋)	たら 卵黄	里芋 バター じゃがいも 澱粉 砂糖 車麩 米	キャベツ バナナ 的の草 昆布 トマト 万能葱 人参 玉葱	374	12.6
4	火	全粥 魚のトマト 胡瓜のすりおろし 白菜ス ープ フルーツ・バナナ	にゅうめん さつま芋の煮物 大根 の薄くず煮	卵黄 加イ	澱粉 砂糖 冷麦 油 ゴマ バター 米	的の草 大根 さつまいも 万能 葱 玉葱 バナナ 白菜 きゅうり ブロッコリー 玉葱 かぶ(葉なし)	373	12.5
5	水	全粥 豆腐の卵とじ キャベツのおかか 和え 味噌汁(ササミ) フルーツ・オレンジ	全粥 ・じゃが芋のシラス煮 小松菜の お浸し 味噌汁(大根)	シラス 糸削 卵黄	麩 砂糖 じゃがいも 澱 粉 豆腐 米	大根 小松菜 人参 玉葱 オレンジ さつまいも キャベツ 万能葱	367	10.6
6	木	全粥 車麩と野菜の煮物 さつま芋の 甘煮 トマトスープ フルーツ・オレンジ	全粥 魚の味噌煮 ブロッコリーのお浸し スープ(豆腐)	卵黄 加イ	ゴマ 豆腐 里芋 オリーブオイル 砂糖 澱粉 車麩 米	万能葱 オレンジ 玉葱 かぶ(葉なし) さつまいも 人参 白菜	356	11.7
7	金	全粥 ・魚と野菜の出し煮 的の草の 煮浸し 味噌汁(じゃが芋) フルーツ・バナナ	煮込みうどん ・カワラワの煮浸し 南 瓜のマッシュ	たら	バター 砂糖 油 車麩 的の 草 芋 澱粉 米	カワラワ 万能葱 バナナ 的の草 人参 玉葱	351	12.1
10	月	全粥 魚のトマト煮 白菜のお浸し 具だ くさん味噌汁 フルーツ・オレンジ	全粥 空也煮し さつま芋マッシュ 野菜 スープ	卵黄 加イ	オリーブオイル 豆腐 澱粉 米	セロリ 人参 さつまいも 万能葱 オレンジ 大根 キャベツ 白菜 玉葱	372	13.0
11	火	全粥 豆腐とのり草 的の草のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツ・バナナ	雑炊(しらす) じゃが芋の煮物 味噌汁(玉葱)	シラス	豆腐 油 じゃがいも 澱 粉 砂糖 米	グリーンピース 玉葱 万能葱 バナナ 的の草 人参 白菜	342	8.7
12	水	全粥 トマト煮 さつま芋マッシュ 豆腐の スープ フルーツ・オレンジ	全粥 魚のコンソメ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁(じゃが芋)	たら	バター じゃがいも 澱粉 豆腐 砂糖 米	人参 小松菜 オレンジ 的の草 さ つまいも トマト 玉葱	362	13.9
13	木	全粥 豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ・バナナ	全粥 小田巻き煮し トマト 味噌汁 (南瓜)	卵黄	的の草 澱粉 砂糖 豆腐 米	トマト 万能葱 バナナ 大根 ブロッコ リー 人参 玉葱	379	10.3
14	金	全粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮 味噌汁(ササミ) フルーツ・オレンジ	雑炊 じゃが芋金平 青梗菜のお浸 し	シラス	油 じゃがいも 澱粉 砂 糖 麩 米	チンゲン菜 玉葱 オレンジ さつまい も 的の草 大根 人参 玉葱	318	8.2
17	月	全粥 お麩の卵とじ 野菜ののり草 味噌汁(的の草) フルーツ・オレンジ	全粥 魚のコンソメ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁(里芋)	たら 卵黄	里芋 バター じゃがいも 澱粉 砂糖 車麩 米	キャベツ オレンジ 的の草 昆布 トマト 万能葱 人参 玉葱	360	12.5
18	火	全粥 魚のトマト 胡瓜のすりおろし 白菜ス ープ フルーツ・バナナ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参 のおかか煮	糸削 卵黄 加イ	砂糖 冷麦 油 ゴマ バター 米	人参 さつまいも 万能葱 玉葱 バナナ 白菜 きゅうり ブロッコ リー 玉葱 かぶ(葉なし)	374	12.5
19	水	全粥 豆腐の卵とじ キャベツのおかか 和え 味噌汁(ササミ) フルーツ・オレンジ	全粥 ・じゃが芋のシラス煮 小松菜の お浸し 味噌汁(大根)	シラス 糸削 卵黄	麩 砂糖 じゃがいも 澱 粉 豆腐 米	大根 小松菜 人参 玉葱 オレンジ さつまいも キャベツ 万能葱	367	10.6
20	木	全粥 車麩と野菜の煮物 さつま芋の 甘煮 トマトスープ フルーツ・バナナ	全粥 魚の味噌煮 ブロッコリーのお浸し スープ(豆腐)	卵黄 加イ	ゴマ 豆腐 里芋 オリーブオイル 砂糖 澱粉 車麩 米	万能葱 バナナ 玉葱 かぶ(葉なし) さつまいも 人参 白菜	370	11.8
21	金	全粥 ・魚と野菜の出し煮 的の草の 煮浸し 味噌汁(じゃが芋) フルーツ・オレンジ	煮込みうどん ・カワラワの煮浸し 南 瓜のマッシュ	たら	バター 砂糖 油 車麩 的の 草 芋 澱粉 米	カワラワ 万能葱 オレンジ 的の草 人参 玉葱	337	12.0
24	月	全粥 魚のトマト煮 白菜のお浸し 具だ くさん味噌汁 フルーツ・オレンジ	全粥 空也煮し さつま芋マッシュ 野菜 スープ	卵黄 加イ	オリーブオイル 豆腐 澱粉 米	セロリ 人参 さつまいも 万能葱 オレンジ 大根 キャベツ 白菜 玉葱	372	13.0
25	火	全粥 豆腐とのり草 的の草のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツ・バナナ	雑炊(しらす) じゃが芋の煮物 すまし汁(トウモロコシ)	シラス	油 じゃがいも 澱粉 砂 糖 米	チンゲン菜 昆布 グリーンピース 玉葱 万能葱 バナナ 的の草 人参 白菜	324	7.8
26	水	全粥 トマト煮 さつま芋マッシュ 豆腐の スープ フルーツ・オレンジ	全粥 炒り卵 小松菜の煮浸し 味噌 汁(じゃが芋)	卵黄 たら	じゃがいも 澱粉 豆腐 砂糖 米	人参 小松菜 グリーンピース 玉葱 オレンジ 的の草 さつまいも トマト 玉葱	381	12.3
27	木	全粥 豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ・バナナ	全粥 小田巻き煮し トマト 味噌汁 (里芋)	卵黄	里芋 的の草 澱粉 砂糖 豆 腐 米	トマト 万能葱 バナナ 大根 ブロッコ リー 人参 玉葱	371	10.2
28	金	全粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮 味噌汁(ササミ) フルーツ・オレンジ	全粥 煮魚 じゃが芋金平 味噌汁(玉 葱)	たら シラス	豆腐 油 じゃがいも 澱 粉 砂糖 麩 米	玉葱 チンゲン菜 オレンジ さつまい も 的の草 大根 人参 玉葱	355	11.5
		栄養価平均	エネルギー	360kcal	たんぱく質	11.4g		

令和 1年 6月分献立表

(離乳F(社福))

日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	軟飯 親子煮 野菜ののり煮 味噌汁(のり草) フルーツ・バナナ	軟飯 魚のコンクリール煮 キャベツの煮浸し 味噌汁(里芋)	たら 卵黄 鶏肉	里芋 バター じゃがいも 澱粉 砂糖 米	キャベツ バナナ 的の草 昆布 トマト 玉葱	401	14.7
4	火	軟飯 魚のボトフ 胡瓜のツナ 白菜スープ フルーツ・バナナ	にゅうめん さつま芋の煮物 大根の薄く煮	卵黄 鶏肉	澱粉 砂糖 冷麦 油 ゴマ バター 米	的の草 大根 さつまいも 万能葱 玉葱 バナナ 白菜 きゅうり プロコリ 玉葱 かぶ(葉なし)	388	12.9
5	水	軟飯 麻婆豆腐 キャベツのおかか和え 味噌汁(サツマ芋) フルーツ・オレンジ	軟飯 ・じゃが芋のシラス煮 小松菜のお浸し 味噌汁(大根)	シラス 糸削 鶏挽肉	鮭 じゃがいも 澱粉 砂糖 油 豆腐 米	大根 小松菜 人参 玉葱 オレンジ さつまいも キャベツ グリンピース 玉葱	382	11.3
6	木	軟飯 車麩と野菜の煮物 さつま芋の甘煮 トマトスープ フルーツ・バナナ	軟飯 魚の味噌煮 アロコリのお浸し スープ(豆腐)	アロコリ	ゴマ 豆腐 里芋 アロコリ オイル 砂糖 澱粉 車麩 米	万能葱 バナナ 玉葱 かぶ(葉なし) さつまいも 人参 白菜	386	12.2
7	金	軟飯 ・魚と野菜の出し煮 的の草の煮浸し 味噌汁(じゃが芋) フルーツ・バナナ	煮込みうどん ・カワラーの煮浸し 南瓜のマッシュ	たら	バター 砂糖 油 車麩 的の草 じゃが芋 澱粉 米	カワラー 万能葱 バナナ 的の草 人参 玉葱	367	12.5
10	月	軟飯 魚のトマト煮 白菜のお浸し 具だくさん味噌汁 フルーツ・オレンジ	軟飯 空也蒸し さつま芋マッシュ 野菜スープ	卵黄 鶏肉	アロコリ オイル 豆腐 澱粉 米	セリ 人参 さつまいも 万能葱 オレンジ 大根 キャベツ 白菜 玉葱	388	13.4
11	火	軟飯 豆腐とのり煮 的の草のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツ・バナナ	雑炊(しらす) じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁(玉葱)	鶏挽肉 シラス	豆腐 油 じゃがいも 澱粉 砂糖 米	グリンピース 玉葱 万能葱 バナナ 的の草 人参 白菜	386	11.1
12	水	軟飯 トマト煮 さつま芋マッシュ 豆腐のスープ フルーツ・オレンジ	軟飯 魚のコンクリール煮 小松菜の煮浸し 味噌汁(じゃが芋)	たら	バター じゃがいも 澱粉 豆腐 砂糖 米	人参 小松菜 オレンジ 的の草 さつまいも トマト 玉葱	378	14.3
13	木	軟飯 豆腐の煮物 アロコリのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ・バナナ	軟飯 小田巻き蒸し トマト 味噌汁(南瓜)	卵黄 鶏挽肉	的の草 澱粉 砂糖 豆腐 米	トマト 万能葱 バナナ 大根 アロコリ 人参 玉葱	407	11.7
14	金	軟飯 野菜の卵とじ 大根の薄く煮 味噌汁(サツマ芋) フルーツ・オレンジ	雑炊 じゃが芋金平 青梗菜のお浸し	卵黄 シラス	油 じゃがいも 澱粉 砂糖 米	チンゲン菜 玉葱 オレンジ さつまいも 的の草 大根 人参 玉葱	365	9.6
17	月	軟飯 親子煮 野菜ののり煮 味噌汁(的の草) フルーツ・オレンジ	軟飯 魚のコンクリール煮 キャベツの煮浸し 味噌汁(里芋)	たら 卵黄 鶏肉	里芋 バター じゃがいも 澱粉 砂糖 米	キャベツ オレンジ 的の草 昆布 トマト 玉葱	387	14.6
18	火	軟飯 魚のボトフ 胡瓜のツナ 白菜スープ フルーツ・バナナ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参のおかか煮	糸削 卵黄 鶏肉	砂糖 冷麦 油 ゴマ バター 米	人参 さつまいも 万能葱 玉葱 バナナ 白菜 きゅうり プロコリ 玉葱 かぶ(葉なし)	389	12.9
19	水	軟飯 麻婆豆腐 キャベツのおかか和え 味噌汁(サツマ芋) フルーツ・オレンジ	軟飯 ・じゃが芋のシラス煮 小松菜のお浸し 味噌汁(大根)	シラス 糸削 鶏挽肉	鮭 じゃがいも 澱粉 砂糖 油 豆腐 米	大根 小松菜 人参 玉葱 オレンジ さつまいも キャベツ グリンピース 玉葱	382	11.3
20	木	軟飯 車麩と野菜の煮物 さつま芋の甘煮 トマトスープ フルーツ・バナナ	軟飯 魚の味噌煮 アロコリのお浸し スープ(豆腐)	アロコリ	ゴマ 豆腐 里芋 アロコリ オイル 砂糖 澱粉 車麩 米	万能葱 バナナ 玉葱 かぶ(葉なし) さつまいも 人参 白菜	386	12.2
21	金	軟飯 ・魚と野菜の出し煮 的の草の煮浸し 味噌汁(じゃが芋) フルーツ・オレンジ	煮込みうどん ・カワラーの煮浸し 南瓜のマッシュ	たら	バター 砂糖 油 車麩 的の草 じゃが芋 澱粉 米	カワラー 万能葱 オレンジ 的の草 人参 玉葱	353	12.4
24	月	軟飯 魚のトマト煮 白菜のお浸し 具だくさん味噌汁 フルーツ・オレンジ	軟飯 空也蒸し さつま芋マッシュ 野菜スープ	卵黄 鶏肉	アロコリ オイル 豆腐 澱粉 米	セリ 人参 さつまいも 万能葱 オレンジ 大根 キャベツ 白菜 玉葱	388	13.4
25	火	軟飯 豆腐とのり煮 的の草のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツ・バナナ	雑炊(しらす) じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁(トロコング)	鶏挽肉 シラス	油 じゃがいも 澱粉 砂糖 米	チンゲン菜 昆布 グリンピース 玉葱 万能葱 バナナ 的の草 人参 白菜	368	10.2
26	水	軟飯 トマト煮 さつま芋マッシュ 豆腐のスープ フルーツ・オレンジ	軟飯 炒り卵 小松菜の煮浸し 味噌汁(じゃが芋)	卵黄 たら	じゃがいも 澱粉 豆腐 砂糖 米	人参 小松菜 グリンピース 玉葱 オレンジ 的の草 さつまいも トマト 玉葱	397	12.7
27	木	軟飯 豆腐の煮物 アロコリのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ・バナナ	軟飯 小田巻き蒸し トマト 味噌汁(里芋)	卵黄 鶏挽肉	里芋 的の草 澱粉 砂糖 豆腐 米	トマト 万能葱 バナナ 大根 アロコリ 人参 玉葱	399	11.6
28	金	軟飯 野菜の卵とじ 大根の薄く煮 味噌汁(サツマ芋) フルーツ・オレンジ	軟飯 煮魚 じゃが芋金平 味噌汁(玉葱)	たら 卵黄 シラス	豆腐 油 じゃがいも 澱粉 砂糖 米	玉葱 チンゲン菜 オレンジ さつまいも 的の草 大根 人参 玉葱	390	12.5
		栄養価平均	エネルギー	384kcal	たんぱく質	12.4g		

令和 1年 6月分献立表

(離乳G(社福))

日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	御飯 煮魚 わらうのおかか和え 味噌汁 (ｽﾀｯｸｴﾝﾄﾞﾜｰ花鮭)ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	御飯 魚のｺﾝｸﾘｰﾑ煮 ｷｬﾍﾞﾂの煮浸し 味噌汁(里芋)	たら 糸削	里芋 澱粉ﾊﾞﾀｰ じゃがいも 砂糖 米	ｷｬﾍﾞﾂ ｵﾚﾝｼﾞ ｽﾀｯｸｴﾝﾄﾞﾜｰ ｵｸﾗ 万能葱 人参 ｺｺﾚ	391	15.1
4	火	昆布御飯 ｽﾊﾞﾆｯｼｭｵﾑﾚｯﾂ 大根とﾊﾑのﾏﾘﾅﾃﾞｰﾀﾞ ｵｰﾅｽｰﾌﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	にゅうめん さつま芋の煮物 大根の薄くず煮	卵黄 ｵﾑ 牛乳 ｴｰｽﾞ ｵｰｺﾝ 卵	澱粉 冷麦 ｼﾞｬｶﾞ芋 砂糖 油ﾊﾞﾀｰ 米	ｵﾚﾝｼﾞ ｻｯﾏｲﾓ 万能葱 玉葱 ｵﾊﾞﾅ 大根 しめじ ｱﾛｺﾋﾞｰﾑﾝ 玉葱 昆布	513	17.1
5	水	6月の行事食 菜飯 ｷｬﾝﾅｸﾞ 付合せ ｵｰﾅｽｰﾌﾞ ｳｵﾝﾀﾝｽｰﾌﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	御飯 じゃが芋のｼﾗｽ煮 小松菜のお浸し 味噌汁(大根)	ｼﾗｽ ｳｲﾅｰ 鶏挽肉	砂糖 じゃがいも ｵﾛﾁﾋﾞ ｼﾞｬｶﾞ芋 油 澱粉 小麦 豆腐 米	大根 小松菜 玉葱 ｵﾊﾞﾅ 人参 長葱 白菜ﾄﾓﾄ ｷｬﾍﾞﾂ ｵｸﾗ ｺﾝｽﾀﾝﾃﾞﾝﾄﾞﾜｰ	460	13.5
6	木	御飯 魚の味噌煮ﾏｰﾈｰｽﾞ 焼(ｸﾗ) 付 お浸し 大根の炒り煮 すまし汁 (ﾄﾛｺﾝﾌﾞ・長葱) ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	御飯 魚の味噌煮 ｳﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し ｽｰﾌﾞ(豆腐)	ｵﾑ ｵﾑ 胡麻油 鶏挽肉 糸削 たら	豆腐 澱粉 里芋 砂糖 ｺﾏ 米	ｵﾚﾝｼﾞ 長葱 昆布 葉大根 人参 大根 ｵﾚﾝｼﾞ 万能葱	405	18.0
7	金	ｶｰﾗｲｽﾞ ｷﾞﾆｰ 和風ｼﾗｽ ｴｰｽのｽｰﾌﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺ	煮込みうどん ･ｶﾌﾌﾗｰの煮浸し 南瓜のﾏｯｼｭ	鶏肉 胡麻油 豚肉 押麦	澱粉 車麩 ｸﾞﾄﾝ 砂糖 小麦ﾊﾞﾀｰ 油 ｼﾞｬｶﾞ芋 米	ｶﾌﾌﾗｰ 万能葱 ｴｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ ｵｸﾗ 人参 玉葱	449	14.5
10	月	五穀御飯 おろし煮魚(ｸﾗ) 納豆のｷｬﾍﾞﾂ和え 味噌汁(南瓜・玉葱) ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	御飯 空也蒸し さつま芋ﾏｯｼｭ 野菜 ｽｰﾌﾞ	卵黄 糸削	ｸﾞﾘｰﾝ ｵｲﾙ 豆腐 ｷﾞﾆｰ ｷﾞﾆｰ 納豆 砂糖 油 澱粉 五穀 米	ﾎﾛｰ 人参 ｻｯﾏｲﾓ 万能葱 ｵﾚﾝｼﾞ 玉葱 南瓜 ｷｬﾍﾞﾂ ｽﾀｯｸｴﾝﾄﾞﾜｰ 大根	481	17.6
11	火	御飯 ｷｬﾝﾅｸﾞ 付 ｴｰｽ ｻｯﾏｲﾓの甘辛煮 味噌汁(ﾏｰﾈｰ) ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	雑炊(しらす) ｼﾞｬｶﾞ芋のそぼろ煮 味噌汁(玉葱)	鶏挽肉 ｼﾗｽ 卵 鶏ﾒﾂ	豆腐 澱粉 じゃがいも 砂糖 ｵｸﾗ 油 小麦 米	ｸﾞﾘｰﾝ 玉葱 万能葱 人参 ｵﾛﾁﾋﾞ ｼﾞｬｶﾞ芋(個) ｵｸﾗ もずく ｻｯﾏｲﾓ ｴｰｽ	491	18.5
12	水	御飯 麻婆豆腐 海藻とﾄﾓﾄのｸﾗ 春雨ｽｰﾌﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺ	御飯 魚のｺﾝｸﾘｰﾑ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋)	たら 胡麻油 鶏挽肉	ﾊﾞﾀｰ じゃがいも 春雨 澱粉 砂糖 豆腐 米	人参 小松菜 万能葱 ｷｬﾍﾞﾂ ｵｸﾗ 玉葱 ｵﾛﾁﾋﾞ ｸﾞﾘｰﾝ 長葱	496	21.6
13	木	ｱｸﾘのｽｰﾌﾞ ｵﾊﾞﾅ ｺﾝｽﾀﾝﾃﾞﾝﾄﾞﾜｰ もやし ｽｰﾌﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	御飯 小田巻き蒸し トマト 味噌汁(南瓜)	卵黄 ｱｸﾘ ｵｰｺﾝ	澱粉 ｸﾞﾄﾝ 米 ｸﾞﾘｰﾝ ｵｲﾙ ｵﾊﾞﾅ ｸﾗ	万能葱 ｵﾊﾞﾅ 納豆 もやし トﾓﾄ ｷｬﾍﾞﾂ ｵﾚﾝｼﾞ ｺﾝ ｼめじ 玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ	470	15.2
14	金	御飯 鶏肉の葱味噌焼 付 ｵｰﾙ野菜 絹ﾁｷﾝ はんぺんのﾊﾞﾀｰﾌﾗｲｰ すまし汁 (ｼﾞｬﾝ・ﾐﾅﾐ) ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ ｲﾝﾌﾗ	雑炊 じゃが芋金平 青梗菜のお浸し	ｼﾗｽ 鶏ﾒﾂ 小間	澱粉 油 じゃがいも ｳｲﾅｰ ｵｸﾗ 砂糖 米	ｸﾞﾘｰﾝ 菜 ｵﾚﾝｼﾞ 玉葱 大根 ｷﾞﾆｰ ｷﾞﾆｰ 納豆 長葱	397	12.3
17	月	わかめ御飯 魚のﾐﾆﾔ(ｱｼ) 付 人参の甘煮 ｼﾞｬｶﾞ芋の胡麻油 ｵｰﾅｽｰﾌﾞ ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	御飯 魚のｺﾝｸﾘｰﾑ煮 ｷｬﾍﾞﾂの煮浸し 味噌汁(里芋)	たら ｴｰｽ ･骨無あじ	里芋 澱粉 じゃがいも ｺﾏ 砂糖 ｵｸﾗ 油 小麦 米	ｷｬﾍﾞﾂ ｵﾚﾝｼﾞ ｽﾀｯｸｴﾝﾄﾞﾜｰ 玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ ｻｯﾏｲﾓ 人参	467	18.3
18	火	御飯 回鍋肉(豚肉・ｷｬﾍﾞﾂ味噌炒) 春雨中華ｸﾗ 中華卵ｽｰﾌﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参のおかか煮	糸削 卵黄 卵 鶏肉 胡麻油 豚肉	冷麦 澱粉 春雨 砂糖 油 米	ｻｯﾏｲﾓ 玉葱 ｵﾊﾞﾅ 万能葱 人参 ｷｬﾍﾞﾂ ｵｸﾗ 玉葱	491	16.1
19	水	枝豆御飯 揚げ豆腐海老あんかけ トマトのﾛﾝﾃﾞｰ 味噌汁(ｸﾗ・玉葱) ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	御飯 じゃが芋のｼﾗｽ煮 小松菜のお浸し 味噌汁(大根)	ｼﾗｽ ･ﾐﾆﾔ	砂糖 じゃがいも 砂糖 油 澱粉 豆腐 米	大根 小松菜 玉葱 ｵﾛﾁﾋﾞ ｼﾞｬｶﾞ芋(個) 玉葱 ｵｸﾗ 大根 ｷｬﾍﾞﾂ トﾓﾄ ｷﾞﾆｰ 人参 白菜 枝豆	416	14.1
20	木	御飯 蒸魚のｺﾞﾏﾀﾞﾚ 切干大根の煮物 味噌汁(里芋・万能葱) ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	御飯 魚の味噌煮 ｳﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し ｽｰﾌﾞ(豆腐)	ｵﾑ 胡麻油 ｷﾞﾆｰ	豆腐 澱粉 里芋 里芋 油 砂糖 ｺﾏ 米	ｵﾊﾞﾅ 万能葱 ｲﾝﾎﾞﾝ 人参 切干 大根 ｵｰｺﾝ 長葱	432	18.1
21	金	御飯 ｵｰｸﾘｰｰ ｵｰｸﾘｰｰ 角切さつま芋 ｵｰｸﾘｰｰ ｺﾝｽﾀﾝﾃﾞﾝﾄﾞﾜｰ ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺ	煮込みうどん ･ｶﾌﾌﾗｰの煮浸し 南瓜のﾏｯｼｭ	鶏肉 豚肉	澱粉 車麩 ｸﾞﾄﾝ ｸﾞﾘｰﾝ ｵｲﾙ ｵｸﾗ 砂糖 油 小麦 米	ｶﾌﾌﾗｰ 万能葱 人参 ｻｯﾏｲﾓ 玉葱	478	15.9
24	月	御飯 豚肉のｶｰﾙ風味 ｵｰｸﾘｰｰ ｵｰｸﾘｰｰ ｽｰﾌﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	御飯 空也蒸し さつま芋ﾏｯｼｭ 野菜 ｽｰﾌﾞ	卵黄 豚肉	ｸﾞﾘｰﾝ ｵｲﾙ 澱粉 豆腐 ｺﾏ ｵｸﾗ 油 小麦 米	ﾎﾛｰ ｻｯﾏｲﾓ ｵﾊﾞﾅ 万能葱 ｵｸﾗ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ ｽﾀｯｸｴﾝﾄﾞﾜｰ 玉葱	488	14.4
25	火	御飯 魚の味噌煮 人参の胡麻和え すまし汁(庄内麩・ｸﾗ) ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	雑炊(しらす) ｼﾞｬｶﾞ芋のそぼろ煮 すまし汁(ﾄﾛｺﾝﾌﾞ)	鶏挽肉 ｼﾗｽ ･骨無あじ	澱粉 油 じゃがいも ･ｶﾌﾌﾗｰ内麩 ｺﾏ 焼豆腐 砂糖 米	ｸﾞﾘｰﾝ 菜 昆布 ｸﾞﾘｰﾝ 玉葱 万能葱 ｵﾊﾞﾅ ｵｸﾗ ｼめじ 人参 長葱	419	15.5
26	水	麦飯 鶏肉のﾏｰﾈｰﾄﾞ 照焼 付 ﾐﾆﾔ ｲﾝﾎﾞﾝのｸﾗ ｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾞ ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	御飯 炒り卵 小松菜の煮浸し 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋)	卵黄 ｸﾗ 鶏ﾒﾂ 小間 押麦	じゃがいも 澱粉 砂糖 油 ｵｰｸﾘｰｰ 米	人参 小松菜 ｸﾞﾘｰﾝ 玉葱 ｵﾚﾝｼﾞ ﾐﾆﾔ ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 ｲﾝﾎﾞﾝ トﾓﾄ	436	14.1
27	木	御飯 魚の竜田揚げ 付 ｷｬﾍﾞﾂ ひじき入りきんぴら 味噌汁(南瓜・絹さや) ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺ	御飯 小田巻き蒸し トマト 味噌汁(里芋)	卵黄 胡麻油	里芋 ｸﾞﾄﾝ 砂糖 油 澱粉 米	ﾄﾓﾄ 万能葱 納豆 南瓜 ひじき 人参 ｺｺﾚ ｷｬﾍﾞﾂ	465	14.3
28	金	御飯 豆腐と野菜の旨煮 ｷｬﾍﾞﾂとｺﾓのお浸し 味噌汁(南瓜・絹さや) ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	御飯 煮魚 じゃが芋金平 味噌汁(玉葱)	たら 豚肉	豆腐 油 じゃがいも 澱粉 砂糖 豆腐 米	玉葱 ｸﾞﾘｰﾝ 菜 ｵﾚﾝｼﾞ 南瓜 ｷﾞﾆｰ もやし 納豆 ｸﾗ 人参 玉葱	463	22.2
		栄養価平均		エネルギー	455kcal	たんぱく質	16.3g	

(3歳未満児(社福))

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	土	バターロール ラザニア ホットソース トマトソース フルーツ・オレンジ	・食べる煮干し 牛乳	わかめ御飯 麦茶	ウインナー 卵 チーズ 豚挽肉 牛乳	米 ジャガイモ バター 餃子の皮	麦茶 オレンジ 玉葱 きゅうり 玉葱	351	14.0
3	月	御飯 煮魚 おろしのかか和え 味噌汁 (スナックエンドウ・花枝) フルーツ・オレンジ	・食べる煮干し 牛乳	スイートポテト (手作り) 牛乳	卵黄 糸削 牛乳	パコエビス バター 糖 砂糖 米	さつまいも オレンジ スナックエンドウ おろし 万能葱 人参 ゴボウ	393	12.8
4	火	昆布御飯 スパゲッティ 大根とハムのマリネ フルーツ・バナナ	・かぼちゃせんべい 牛乳	・マカロニサラダ 麦茶	ウインナー ハム チーズ ベーコン 卵 牛乳	油 ジャガイモ 砂糖 油 バター 米 かぼちゃゼンバイ	麦茶 バナナ 大根 しめじ ブロッコリー ビーマン 玉葱 昆布	463	15.8
5	水	6月の行事食 煮魚 味噌汁 付合せ ホットソース フルーツ・バナナ	・スナック 牛乳	あじさい寒天 牛乳	ウインナー 鶏挽肉 牛乳	ゼリー ゼリー ストロベリー ワッフル ジャガイモ 油 濃粉 小麦 豆腐 米	人参 長葱 白菜 トマト きゅうり コン スナックエンドウ	559	18.3
6	木	御飯 魚の味噌マヨネーズ 焼 (タ) 付 お浸し 大根の炒り煮 すまし汁 (トロコング・長葱) フルーツ・オレンジ	おせんべい 牛乳	・チーズ 揚げ 牛乳	チーズ 胡麻油 鶏挽肉 糸削 たら 牛乳	油 餃子の皮 砂糖 ゴマ 米	オレンジ 長葱 昆布 葉大根 人参 大根 ほうれん草 万能葱	456	18.2
7	金	カレーライス ビーフ和風サラダ レタスのスープ フルーツ・リンゴ	卵黄・ロ 牛乳	・スコーン 牛乳	鶏肉 胡麻油 豚挽肉 押麦 牛乳	バター 小麦 砂糖 ジャガイモ 米 卵黄・ロ	レタス きゅうり ひじき 人参 玉葱	536	17.5
8	土	パン ホット炒め 付 粉ふき芋 白菜スープ フルーツ・オレンジ	・クラッカー 牛乳	枝豆じゃこ御飯 麦茶	ソーダ ウインナー・豚肉 牛乳	米 ジャガイモ バター 砂糖 油 小麦	麦茶 枝豆 オレンジ 白菜 青りんご しめじ 玉葱	363	15.4
10	月	五穀御飯 おろし煮魚 (タ) 納豆のわかし和え 味噌汁 (南瓜・玉葱) フルーツ・オレンジ	・人参せんべい 牛乳	世界の郷土料理・エンパナダ 麦茶	卵 豚挽肉 糸削 さわら 牛乳	小麦 ジャガイモ 餃子の皮・ひきわり納豆 砂糖 油 濃粉 五穀 米 にんじん	麦茶 ビーマン 人参 オレンジ 玉葱 南瓜 きゅうり スナックエンドウ 大根	470	19.1
11	火	御飯 煮魚 付 レタス さつまいもの甘辛煮 味噌汁 (タ) フルーツ・メロン	・クラッカー 牛乳	ヨーグルト和え (バナナ) 牛乳	ヨーグルト 卵・鶏卵 牛乳	砂糖 バター 油 小麦 米	バナナ グルメ・ジャム (個) おろし もずく さつまいも レタス	478	18.7
12	水	御飯 麻婆豆腐 海藻とトマトのサラダ 春雨スープ フルーツ・リンゴ	卵黄・ロ 牛乳	ゼリー (ストロベリー) 牛乳	胡麻油 豚挽肉 牛乳	ゼリー ストロベリー 春雨 濃粉 砂糖 豆腐 米 卵黄・ロ	万能葱 枝豆 レタス トマト 玉葱 カマクラビーズ 長葱	478	17.4
13	木	7月のスープ スパゲッティ コンサダ もやしスープ フルーツ・バナナ	・スナック 牛乳	鶏めし 麦茶	鶏卵小間 アマリ 牛乳	砂糖 油 米 グリブオイル ジャガイモ	麦茶 ゴボウ バナナ 絹竹 もやし トマト きゅうり ほうれん草 コン しめじ 玉葱 キャベツ	498	17.1
14	金	御飯 鶏肉の葱味噌焼 付 ホイル野菜 (絹竹) はんぺんのバターソース すまし汁 (タ・ミソ) フルーツ・メロン	おせんべい 牛乳	・南瓜のコンソメ 牛乳	チーズ 鶏卵小間 牛乳	コンソメ ソウダ バター 砂糖 米	みつば 青りんご 絹竹 長葱	477	16.6
15	土	ピザ トースト チーズサラダ ミネストローネ フルーツ・リンゴ	ふかし芋 牛乳	卵雑炊 麦茶	卵 ウインナー 鶏肉 チーズ・タレ 牛乳	米 砂糖 グリブオイル ジャガイモ	麦茶 万能葱 MIXベジ キャベツ ビーマン 玉葱 さつまいも	368	14.0
17	月	わかめ御飯 魚のムニエル (タ) 付 人参の甘煮 ササミの胡麻サラダ オニオンスープ フルーツ・オレンジ	おせんべい 牛乳	ドーナツ 牛乳	チーズ・あじ 牛乳	油 ゴマ 砂糖 バター 油 小麦 米	オレンジ スナックエンドウ 玉葱 きゅうり さつまいも 人参	514	17.3
18	火	御飯 回鍋肉 (豚肉・キャベツ味噌炒) 春雨中華サラダ 中華スープ フルーツ・バナナ	卵黄・ロ 牛乳	ゼリー (青りんご) 牛乳	卵 鶏肉 胡麻油・豚肉 牛乳	濃粉 春雨 砂糖 油 米 卵黄・ロ	万能葱 人参 きゅうり ビーマン 玉葱 キャベツ	545	19.8
19	水	枝豆御飯 揚げ出し豆腐海老あんかけ トマトの和酢 味噌汁 (タ・玉葱) フルーツ・メロン	・かぼちゃせんべい 牛乳	・芋もち 牛乳	・タレ 牛乳	ジャガイモ 砂糖 油 濃粉 豆腐 米 かぼちゃゼンバイ	グルメ・ジャム (個) 玉葱 おろし 大根 きゅうり トマト みつば 人参 白菜 枝豆	505	19.6
20	木	御飯 煮魚のゴマドレッシング 切干大根の煮物 味噌汁 (里芋・万能葱) フルーツ・バナナ	・スナック 牛乳	オレンジ ケーキ 牛乳	卵 胡麻油 牛乳	バター マーレード 里芋 油 砂糖 ゴマ 米	バナナ 万能葱 イングリン 人参 切干大根 ビーマン 長葱	506	17.9
21	金	御飯 ホーケツ・トマトソース 角切さつま芋 フルーツ・リンゴ	卵黄・ロ 牛乳	ビーチムス 牛乳	鶏肉・豚肉 牛乳	ムス グリブオイル バター 砂糖 油 小麦 米 卵黄・ロ	人参 さつまいも 玉葱	499	17.3
22	土	バターロール キッシュ コールスローサラダ 野菜スープ フルーツ・オレンジ	・クラッカー 牛乳	ふかし芋 牛乳	粉チーズ 卵 ベーコン 牛乳	グリブオイル 砂糖 油 バター	さつまいも オレンジ グリンピース 大根 コン 人参 キャベツ 玉葱 ほうれん草	355	14.8
24	月	御飯 豚肉のカレー風味 マカロニサラダ カリカスープ フルーツ・バナナ	・食べる煮干し 牛乳	いちごバナナ 牛乳	・豚肉 牛乳	バナナの素 ゴマ バター 油 カレー 小麦 米	万能葱 カマクラ 人参 きゅうり スナックエンドウ 玉葱	482	18.6
25	火	御飯 魚の味噌煮 人参の胡麻和え すまし汁 (庄内麩・タ) フルーツ・バナナ	おせんべい 牛乳	お誕生会 牛乳	ヨーグルト 卵・あじ 牛乳	ブルーベリー・ジャム 水あめ パコエビス バター 小麦・タレ 庄内麩 ゴマ 焼豆腐	バナナ おろし しめじ 人参 長葱	504	19.7
26	水	麦飯 鶏肉のマーレード 照焼 付 ミニトマト イングリンのサラダ キャベツのスープ フルーツ・オレンジ	・クラッカー 牛乳	蒸しパン 牛乳	タ 鶏卵小間 押麦 牛乳	ゴマ ササミ 砂糖 油 マーレード 米	オレンジ MIXベジ キャベツ 玉葱 イングリン トマト	496	18.1
27	木	御飯 魚の竜田揚げ 付 茹かへちま 味噌汁 (タ・豆腐) フルーツ・リンゴ	・人参せんべい 牛乳	・シュガー トースト 牛乳	胡麻油 さわら 牛乳	バター 豆腐 砂糖 油 濃粉 米粉 にんじんゼンバイ	タレ ひじき 人参 ゴボウ キャベツ	450	17.0
28	金	御飯 豆腐と野菜の旨煮 ミソ汁のお浸し 味噌汁 (南瓜・絹竹) フルーツ・オレンジ	卵黄・ロ 牛乳	・里芋と桜エビのおやき 牛乳	・豚肉 牛乳	小麦 油 里芋 濃粉 砂糖 豆腐 米 卵黄・ロ	万能葱 オレンジ 南瓜 にら もやし 絹竹 枝豆 人参 玉葱	489	20.4
29	土	バターロール 鶏肉のハーブグリル・里芋サラダ トマトスープ フルーツ・バナナ	・スナック 牛乳	団子汁 麦茶	・豚肉 ベーコン チーズ 鶏卵小間 牛乳	豆腐 油揚げ ビーンズ ミックス 里芋 グリブオイル 小麦	麦茶 長葱 人参 大根 バナナ 玉葱 きゅうり	338	14.6
栄養価平均		エネルギー		463kcal		たんぱく質		17.2g	

(未滿・卵嚴格禁(社福))

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	土	パン ラザニア ホンチツツ トマトスープ フルーツ・オレンジ	・食べる煮干し 牛乳	わかめ御飯 麦茶	ウインナー 鶏肉 チーズ 豚挽肉 牛乳	米 ジャガイモ パター 餃子の皮	麦茶 オレンジ 玉葱 きゅうり 玉葱	328	14.6
3	月	御飯 煮魚 かつおのおかか和え 味噌汁(サツケントウ花魁) フルーツ・オレンジ	・食べる煮干し 牛乳	スイートホント(手作り) 牛乳	糸削 牛乳	バナナ エネルギー パター 麩 砂糖 米	さつまいも オレンジ スナックエンドウ かつお 万能葱 人参 ゴぼう	392	12.8
4	火	昆布御飯 魚のミニエ 大根の味噌汁(ホント) フルーツ・バナナ	・かぼちゃせんべい 牛乳	・マカロニサラダ 麦茶	ウインナー 鶏肉 粉チーズ ミニエ 牛乳	ジャガイモ 砂糖 油 パター 油 小麦 米 かぼちゃゼンバイ	麦茶 ビーマン バナ 玉葱 大根 昆布	427	16.8
5	水	6月の行事食 菜飯 けんがつ 付合せ ホンチツツ ワンタンスープ フルーツ・バナナアップル	ビスケット 牛乳	あじさい寒天 牛乳	ウインナー 鶏挽肉 牛乳	ゼリー ゼリー ストロベリー ワンタンの皮 ジャガイモ 油 澱粉 小麦 豆腐 米	人参 長葱 白菜 トマト きゅうり コーン スナックエンドウ	541	18.2
6	木	御飯 魚の味噌焼(卵) 付 お浸し 大根の炒り煮 すまし汁(トロンコ)・長葱 フルーツ・オレンジ	おせんべい 牛乳	・チーズ 揚げ 牛乳	チーズ 胡麻油 鶏挽肉 糸削 たら 牛乳	油 餃子の皮 砂糖 ゴマ 米	オレンジ 長葱 昆布 葉大根 人参 大根 ほうれん草 万能葱	425	18.2
7	金	カレーライス ビジキ和風サラダ レタスのスープ フルーツ・リンゴ	丸ボーロ 牛乳	・スコン 牛乳	鶏肉 胡麻油 鶏ササミ 豚挽肉 押麦 牛乳	バター 小麦 砂糖 ジャガイモ 米	レタス きゅうり ひじき 人参 玉葱	551	17.8
8	土	パン ホンチツツ 粉ふき芋 白菜スープ フルーツ・オレンジ	・クラッカー 牛乳	枝豆じゃこ御飯 麦茶	シラス ウインナー 豚肉 牛乳	米 ジャガイモ パター 砂糖 油 小麦 食パン	麦茶 枝豆 オレンジ 白菜 青川 しめじ 玉葱	440	17.2
10	月	五穀御飯 おろし煮魚(かつお) 納豆のわぐりお浸し 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ・オレンジ	・人参せんべい 牛乳	世界の郷土料理 エンパナダ 麦茶	豚挽肉 糸削 さわら 牛乳	小麦 ジャガイモ 餃子の皮 ひきわり納豆 砂糖 油 澱粉 五穀 米 にんじん	麦茶 ビーマン 人参 オレンジ 玉葱 南瓜 きゅうり スナックエンドウ 大根	464	18.6
11	火	御飯 グリルササミ 付 レタス さつま芋の甘煮 味噌汁(ホント) フルーツ・マンゴ	・クラッカー 牛乳	ヨーグルト和え(バナナ) 牛乳	ヨーグルト 鶏肉 牛乳	砂糖 パター 小麦 米	バナナ グレープフルーツ(個) かつお もずく さつまいも レタス	500	17.0
12	水	御飯 麻婆豆腐 海藻とトマトのサラダ 春雨スープ フルーツ・リンゴ	丸ボーロ 牛乳	ゼリー(ストロベリー) 牛乳	胡麻油 豚挽肉 牛乳	ゼリー ストロベリー 春雨 澱粉 砂糖 豆腐 米	万能葱 かつお レタス トマト 玉葱 かつお グリンピース 長葱	494	17.6
13	木	アサリのスープ(バナナ・グレープ) コーンサラダ もやしスープ フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	鶏めし 麦茶	鶏ササミ 小間 アサリ ベーコン 牛乳	砂糖 油 米 オリーブオイル バナナ・グレープ	麦茶 ゴぼう バナ 絹揚げ もやし トマト きゅうり ほうれん草 コーン しめじ 玉葱 かつお	480	17.0
14	金	御飯 鶏肉の葱味噌焼 付 ホンチツツ 野菜(絹揚げ) きこのバターチキン すまし汁(リンゴ・ミツバ) フルーツ・オレンジ	おせんべい 牛乳	・南瓜のココロホール 牛乳	チーズ たら 鶏ササミ 牛乳	コンフレク ソウメン パター 砂糖 米	みつば 絹揚げ 長葱	484	21.3
15	土	ビスケット チキンサラダ ミニストロネ フルーツ・リンゴ	ふかし芋 牛乳	雑炊 麦茶	シラス ウインナー 鶏肉 チーズ ミニエ 牛乳	米 砂糖 オリーブオイル ジャガイモ 芋	麦茶 万能葱 MIXベジ キャベツ ビーマン 玉葱 さつまいも	337	14.5
17	月	わかめ御飯 魚のミニエ(アサリ) 付 人参の甘煮 ササミの胡麻油(アサリ) フルーツ・オレンジ	おせんべい 牛乳	ドーナツ 牛乳	チーズ ・あじ 牛乳	油 ゴマ 砂糖 パター 油 小麦 米	オレンジ スナックエンドウ 玉葱 きゅうり さつまいも 人参	501	17.2
18	火	御飯 回鍋肉(豚肉・キャベツ味噌炒) 春雨中華サラダ 中華スープ(白菜) フルーツ・バナナ	卵ボーロ 牛乳	ゼリー(青りんご) 牛乳	鶏肉 胡麻油 豚肉 牛乳	春雨 砂糖 油 米 卵ボーロ	白菜 人参 きゅうり ビーマン 玉葱 かつお	530	18.9
19	水	枝豆御飯 揚げ豆腐海老あんかけ トマトの和酢 味噌汁(かつお・玉葱) フルーツ・マンゴ	・かぼちゃせんべい 牛乳	・芋もち 牛乳	・ミニエ 牛乳	ジャガイモ 砂糖 油 澱粉 豆腐 米 かぼちゃゼンバイ	グレープフルーツ(個) 玉葱 かつお 大根 きゅうり トマト みつば 人参 白菜 枝豆	505	19.6
20	木	御飯 煮魚のゴマ和え 漬物 切干大根の煮物 味噌汁(里芋・万能葱) フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	オレンジケーキ 牛乳	胡麻油 枝 牛乳	バター マーメイド 里芋 油 砂糖 ゴマ 米	バナナ 万能葱 イグアン 人参 切干大根 ビーマン 長葱	498	17.2
21	金	御飯 ホンチツツ トマトソース 角切さつま芋 フルーツ・リンゴ	丸ボーロ 牛乳	ビーツムス 牛乳	鶏肉・豚肉 牛乳	ムス オリーブオイル パター 砂糖 油 小麦 米	人参 さつまいも 玉葱	515	17.5
22	土	パン ソート トマトソース コールドサラダ 野菜スープ フルーツ・オレンジ	・クラッカー 牛乳	ふかし芋 牛乳	粉チーズ 鶏肉 牛乳	オリーブオイル 砂糖 油 パター	さつまいも オレンジ グリンピース 大根 コーン かつお 玉葱 ほうれん草	336	15.0
24	月	御飯 豚肉の和風風味 マカロニサラダ リカススープ フルーツ・バナナ	・食べる煮干し 牛乳	いちごバナナ 牛乳	・豚肉 牛乳	バナナ の実 ゴマ パター 油 小麦 米	万能葱 かつお トマト 人参 きゅうり スナックエンドウ 玉葱	459	18.5
25	火	御飯 魚の味噌煮 人参の胡麻和え すまし汁(庄内麩・かつお) フルーツ・バナナ	おせんべい 牛乳	お誕生会 牛乳	ヨーグルト ・あじ 牛乳	ブルーベリー・ジャム 水あめ バナナ・グレープ パター 小麦 ・かつお庄内麩 ゴマ 焼豆腐	バナナ かつお しめじ 人参 長葱	489	18.5
26	水	麦飯 鶏肉のマーメイド 照焼 付 ミニトマト イグアンのサラダ キャベツのスープ フルーツ・オレンジ	・クラッカー 牛乳	蒸しパン 牛乳	卵 鶏ササミ 押麦 牛乳	ゴマ ササミ 砂糖 油 マーメイド 米	オレンジ MIXベジ キャベツ 玉葱 イグアン トマト	496	18.1
27	木	御飯 魚の竜田揚げ 付 茹かベツ ひじき入りきんぴら 味噌汁(かつお・豆腐) フルーツ・リンゴ	・人参せんべい 牛乳	・シナモン・トースト 牛乳	胡麻油 さわら 牛乳	バター 豆腐 砂糖 油 揚げ 油 澱粉 米 にんじんゼンバイ	かつお ひじき 人参 ゴぼう かつお	450	17.0
28	金	御飯 豆腐と野菜の旨煮 ミツバとのお浸し 味噌汁(南瓜・絹さや) フルーツ・オレンジ	丸ボーロ 牛乳	・里芋と桜エビのおやき 牛乳	鶏ササミ・豚肉 牛乳	小麦 油 里芋 澱粉 砂糖 豆腐 米	万能葱 オレンジ 南瓜 にら もやし 絹揚げ かつお 人参 玉葱	506	21.2
29	土	バターロール 鶏肉のハーブグリル・里芋サラダ トマトスープ フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	団子汁 麦茶	・豚肉 ベーコン チーズ 鶏ササミ 牛乳	豆腐 油揚げ ビーツ・ミックス 里芋 オリーブオイル 小麦	麦茶 長葱 人参 大根 バナ 玉葱 きゅうり	315	14.5
栄養価平均		エネルギー		459kcal		たんぱく質		17.4g	

令和 1年 6月分献立表

(3歳以上児(社福))

日	曜日	昼食	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	土	バターロール ラザニア ホットサラダ トマトスープ フルーツ・オレンジ	わかめ御飯 麦茶	ウインナー 卵 チーズ 牛乳 豚挽肉	米 ジャガイモ バター 餃子の皮	麦茶 オレンジ 玉葱 きゅうり 玉葱	339	12.1
3	月	御飯 煮魚 わらうのおかか和え 味噌汁 (スナックエンドウ・花魁) フルーツ・オレンジ	スイートポテト(手作り) 牛乳	卵黄 牛乳 糸削	パナソニック バター 麩 砂糖 米	さつまいも オレンジ スナックエンドウ わらう 万能葱 人参 ゴボり	431	12.3
4	火	昆布御飯 スパニッシュオムレツ 大根とハムの マリネサラダ ホットスープ フルーツ・バナナ	マカニホリタン 麦茶	ウインナー ハム 牛乳 チーズ ベーコン 卵	油 ジャガイモ 砂糖 油 バター 米	麦茶 バナナ 大根 しめじ ブロッコリー ピーマン 玉葱 昆布	499	17.1
5	水	6月の行事食 菜飯 特選サツマイモ 付合せ ホットサラダ フンタンスープ フルーツ・バナナ	あじさい寒天 牛乳	牛乳 ウインナー 鶏挽肉	ゼリー ゼリー ストロベリー ワッフル皮 ジャガイモ 油 澱粉 小麦 豆腐 米	人参 長葱 白菜 トマト きゅうり コン スナックエンドウ	595	19.9
6	木	御飯 魚の味噌マヨネーズ 焼(ゆ) 付 お浸し 大根の炒り煮 すまし汁 (トロコニア・長葱) フルーツ・オレンジ	チーズ 揚げ 牛乳	牛乳 チーズ 胡麻油 鶏 挽肉 糸削 たち	油 餃子の皮 砂糖 ゴマ 米	オレンジ 長葱 昆布 葉大根 人参 大根 ほうれん草 万能葱	536	22.2
7	金	カレーライス ビジキ和風サラダ レタスのスープ フルーツ・リンゴ	スコーン 牛乳	牛乳 鶏肉 胡麻油 豚 挽肉 押麦	砂糖 小麦 バター 油 ジャガイモ 米	レタス きゅうり ひじき 人参 玉 葱	621	20.0
8	土	パン ボーク炒め 付 粉ふき芋 白菜ス ープ フルーツ・オレンジ	枝豆じゃこ御飯 麦茶	ソーラ ウインナー 豚肉	米 ジャガイモ バター 砂糖 油 小麦	麦茶 枝豆 オレンジ 白菜 青リ し めじ 玉葱	311	13.2
10	月	五穀御飯 おろし煮魚(ササ) 納豆の わらう和え 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ・オレンジ	世界の郷土料理 エンバナーダ 麦茶	卵 豚挽肉 糸削	小麦 ジャガイモ 餃子の皮 ひきわり納豆 砂糖 油 澱粉 五穀 米	麦茶 ビーマン 人参 オレンジ 玉葱 南瓜 きゅうり スナックエンドウ 大根	497	20.2
11	火	御飯 特選サツマイモ 付 レタス さつま芋の甘 辛煮 味噌汁(モスリ) フルーツ・マン	ヨーグルト和え(バナナ) 牛乳	牛乳 ヨーグルト 卵 鶏挽肉	砂糖 バター 油 小麦 米	バナナ グレープフルーツ(個) わらう もず く さつまいも レタス	513	20.6
12	水	御飯 麻婆豆腐 海藻とトマトのサラダ 春 雨スープ フルーツ・リンゴ	ゼリー(ストロベリー) 牛乳	牛乳 胡麻油 豚挽肉	ゼリー ストロベリー 春雨 澱 粉 砂糖 豆腐 米	万能葱 特選サツマイモ トマト 玉葱 カマクラビーズ 長葱	522	20.0
13	木	アサリのスープ スパゲティ コーンサラダ もやし スープ フルーツ・バナナ	鶏めし 麦茶	鶏肉小間 アサリ ベーコン	砂糖 油 米 オリーブオイル スパゲティ	麦茶 ゴボり バナナ 絹揚げ もやし トマト きゅうり ほうれん草 コー ン しめじ 玉葱 キャベツ	505	17.5
14	金	御飯 鶏肉の葱味噌焼 付 オイル野菜 (絹揚げ) はんぺんのバターチー すまし汁 (ツウメン・ミカバ) フルーツ・バナナ	南瓜のコロコロボール 牛乳	牛乳 チーズ 鶏肉小間	コンソメク サウナ バター 砂糖 米	みつば 青リ 絹揚げ 長葱	521	19.0
15	土	ビザンチン トースト チキンサラダ ミネストローネ フルーツ・リンゴ	卵雑炊 麦茶	卵 ウインナー 鶏肉 チーズ ・ムキエ	米 砂糖 オリーブオイル ジャガイ モ	麦茶 万能葱 MIXベジ キャベツ ビーマン 玉葱	353	14.9
17	月	わかめ御飯 魚のムニエル(アジ) 付 人参 の甘煮 ササの胡麻サラダ オニオンス ープ フルーツ・オレンジ	ドーナツ 牛乳	牛乳 チーズ 骨無あじ	油 ゴマ 砂糖 バター 油 小 麦 米	オレンジ スナックエンドウ 玉葱 きゅう り さつまいも 人参	550	20.0
18	火	御飯 回鍋肉(豚肉・キャベツ味噌炒) 春 雨中華サラダ 中華卵スープ フルーツ・バナナ	ゼリー(青りんご) 牛乳	牛乳 卵 鶏肉 胡麻油 ・豚肉	澱粉 春雨 砂糖 油 米	万能葱 人参 きゅうり ビーマン 玉葱 キャベツ	554	20.0
19	水	枝豆御飯 揚げ出し豆腐海老あんかけ トマトの和酢 味噌汁(わらう・玉葱) フルーツ・マン	芋もち 牛乳	牛乳 ・ムキエ	ジャガイモ 砂糖 油 澱粉 豆腐 米	グレープフルーツ(個) 玉葱 わらう 大根 きゅうり トマト みつば 人参 白 菜 枝豆	563	22.5
20	木	御飯 蒸魚のコンソメ汁 切干大根の煮 物 味噌汁(里芋・万能葱) フルーツ・バナナ	オレンジケーキ 牛乳	卵 牛乳 胡麻油 柿	バター マーメイド 里芋 油 砂糖 ゴマ 米	バナナ 万能葱 インゲン 人参 切干 大根 ビーマン 長葱	538	20.1
21	金	御飯 ボークステーキ トマトソース 角切さつま芋 フレンチサラダ コンソメスープ フルーツ・リンゴ	ビーチムス 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉	ムス オリーブオイル バター 砂 糖 油 小麦 米	人参 さつまいも 玉葱	545	20.0
22	土	バターロール キッシュ コールスローサラダ 野菜 スープ フルーツ・オレンジ	ふかし芋 牛乳	粉チーズ 牛乳 卵 ベーコン	オリーブオイル 砂糖 油 バター	さつまいも オレンジ グリンピース 大根 コー 人参 キャベツ 玉葱 ほう れん草	369	16.1
24	月	御飯 豚肉のカレー風味 マカニホリタン カメ スープ フルーツ・バナナ	いちごバナナ 牛乳	牛乳 豚肉	仔ゴースト ババロアの素 ゴマ バター 油 カレー 小麦 米	万能葱 カメトマト 人参 きゅうり スナックエンドウ 玉葱	552	20.1
25	火	御飯 魚の味噌煮 人参の胡麻和え すまし汁(庄内麩・わらう) フルーツ・バナナ	お誕生会 牛乳	ヨーグルト 卵 牛乳 骨無 あじ	ブルーベリージャム 水あめ パナソニック バター 小麦 ・カット庄内麩 ゴマ 焼豆腐	バナナ わらう しめじ 人参 長葱	541	22.5
26	水	麦飯 鶏肉のマーメイド 照焼 付 ミニトマト インゲンのサラダ キャベツのスープ フルーツ・オレンジ	蒸しパン 牛乳	牛乳 卵 鶏肉小間 押 麦	ゴマ ササ 砂糖 油 マーメイド 米	オレンジ MIXベジ キャベツ 玉葱 インゲン トマト	534	19.7
27	木	御飯 魚の竜田揚げ 付 茹かきひじき入りきんぴら 味噌汁(けい 豆・豆腐) フルーツ・リンゴ	シウガートースト 牛乳	牛乳 胡麻油	バター 豆腐 砂糖 油 湯 澱粉 米	パコ ひじき 人参 ゴボり キャベツ	521	19.8
28	金	御飯 豆腐と野菜の旨煮 サツとろの お浸し 味噌汁(南瓜・絹さや) フルーツ・オレンジ	・里芋と桜エビのおやき 牛乳	牛乳 豚肉	小麦 油 里芋 澱粉 砂糖 豆腐 米	万能葱 オレンジ 南瓜 にら もやし 絹揚げ わらう 人参 玉葱	531	22.8
29	土	バターロール 鶏肉のハーブグリル・里芋サラダ トマトスープ フルーツ・バナナ	団子汁 麦茶	・豚肉 ベーコン チーズ 鶏 肉小間	豆腐 油揚げ ビーンズ ミックス 里芋 オリーブオイル 小麦	麦茶 長葱 人参 大根 バナナ 玉 葱 きゅうり	321	14.9
栄養価平均		エネルギー		494kcal	たんぱく質	18.7g		

令和 1年 6月分献立表

(以上・卵厳格禁(社福))

日	曜日	昼食	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	土	パン ラザニア ホットサラダ トマトスープ フルーツ・オレンジ	わかめ御飯 麦茶	ウインナー 鶏肉 チーズ 牛乳 豚挽肉	米 ジャガイモ 芋 パター 餃子の皮	麦茶 オレンジ 玉葱 きゅうり 玉葱	316	12.7
3	月	御飯 煮魚 おかずのおかず和え 味噌汁 (サツケントウ・う・花魁) フルーツ・オレンジ	スイートポテト(手作り) 牛乳	牛乳 糸削	バナナ スライス パター 麩 砂糖 米	さつまいも オレンジ スティック とうもろこし 万能葱 人参 ごぼう	430	12.3
4	火	昆布御飯 魚の塩焼き 大根の味噌汁 フルーツ・オレンジ	マカロニサラダ 麦茶	ウインナー 鶏肉 粉チーズ 豚挽肉	ジャガイモ 芋 砂糖 油 パター 油 小麦 米	麦茶 ビーマン パナ 玉葱 大根 昆布	442	16.7
5	水	6月の行事食 菜飯 けんちん汁 付合せ ホットサラダ ワンタンスープ フルーツ・オレンジ	あじさい寒天 牛乳	牛乳 ウインナー 鶏挽肉	グリーン スパゲッティ スライス パター 油 鶏粉 小麦 豆腐 米	人参 長葱 白菜 トマト きゅうり コン スティック とうもろこし	577	19.8
6	木	御飯 魚の味噌焼(う) 付 お浸し 大根の炒り煮 すまし汁(トウモロコシ・長葱) フルーツ・オレンジ	チーズ揚げ 牛乳	牛乳 チーズ 胡麻油 鶏挽肉 糸削 たら	油 餃子の皮 砂糖 ゴマ 米	オレンジ 長葱 昆布 葉大根 人参 大根 ほうれん草 万能葱	494	22.2
7	金	カレーライス ビーフシチュー 和風サラダ レタスのスープ フルーツ・オレンジ	スコーン 牛乳	牛乳 鶏肉 胡麻油 鶏挽肉 豚挽肉 押麦	砂糖 小麦 パター 油 ジャガイモ 芋 米	レタス きゅうり ひじき 人参 玉葱	622	20.6
8	土	パン ホット炒め付 粉ふき芋 白菜スープ フルーツ・オレンジ	枝豆じゃこ御飯 麦茶	シラス ウインナー 豚肉	米 ジャガイモ 芋 パター 砂糖 油 小麦	麦茶 枝豆 オレンジ 白菜 青りんご しめじ 玉葱	311	13.2
10	月	五穀御飯 おろし煮魚(う) 納豆のわかし和え 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ・オレンジ	世界の郷土料理 ・エンパナダ 麦茶	豚挽肉 糸削	小麦 ジャガイモ 芋 餃子の皮 ひきわり納豆 砂糖 油 鶏粉 五穀 米	麦茶 ビーマン 人参 オレンジ 玉葱 南瓜 きゅうり スティック とうもろこし 大根	491	19.7
11	火	御飯 鶏肉の味噌焼 付 レタス さつま芋の甘辛煮 味噌汁(トマト) フルーツ・オレンジ	ヨーグルト和え(バナナ) 牛乳	牛乳 ヨーグルト 鶏肉	砂糖 パター 小麦 米	バナナ グレープフルーツ(個) とうもろこし さつまいも レタス	524	18.7
12	水	御飯 麻婆豆腐 海藻とトマトのサラダ 春雨スープ フルーツ・オレンジ	ゼリー(ストロベリー) 牛乳	牛乳 胡麻油 豚挽肉	グリーン スパゲッティ 春雨 鶏粉 砂糖 豆腐 米	万能葱 しょうが しょうゆ トマト 玉葱 かつお かつお節 長葱	522	20.0
13	木	アサリのスープ スパゲッティ コンサダ もやしスープ フルーツ・オレンジ	鶏めし 麦茶	鶏肉小間 アサリ ベーコン	砂糖 油 米 オリーブオイル スパゲッティ	麦茶 ごぼう パナ 納豆 もやし トマト きゅうり ほうれん草 コン しめじ 玉葱 キャベツ	487	17.4
14	金	御飯 鶏肉の味噌焼 付 ホイル野菜(絹揚げ) きのこのバターソテー すまし汁(ウインナー・ミソ) フルーツ・オレンジ	・南瓜のコンポート 牛乳	牛乳 チーズ たら 鶏肉小間	コンソメ スライス パター 砂糖 米	みつば 納豆 長葱	528	23.7
15	土	ピザ トースト チキンサラダ ミネストローネ フルーツ・オレンジ	雑炊 麦茶	シラス ウインナー 鶏肉 チーズ ・キャベツ	米 砂糖 オリーブオイル ジャガイモ 芋	麦茶 万能葱 MIXベジ キャベツ ビーマン 玉葱	301	15.2
17	月	わかめ御飯 魚の塩焼き(う) 付 人参の甘煮 サツマイモの胡麻油 付 ホイル野菜(絹揚げ) フルーツ・オレンジ	トースト 牛乳	牛乳 チーズ ・骨無あじ	油 ゴマ 砂糖 パター 油 小麦 米	オレンジ スティック とうもろこし 玉葱 きゅうり さつまいも 人参	537	19.9
18	火	御飯 回鍋肉(豚肉・キャベツ味噌炒) 春雨中華サラダ 中華スープ(白菜) フルーツ・オレンジ	ゼリー(青りんご) 牛乳	牛乳 鶏肉 胡麻油 ・豚肉	春雨 砂糖 油 米	白菜 人参 きゅうり ビーマン 玉葱 キャベツ	539	19.1
19	水	枝豆御飯 揚げ出し豆腐海老あんかけ トマトの和酢 味噌汁(う・玉葱) フルーツ・オレンジ	・芋もち 牛乳	牛乳 ・キャベツ	ジャガイモ 芋 砂糖 油 鶏粉 豆腐 米	グレープフルーツ(個) 玉葱 とうもろこし 大根 コン トマト みつば 人参 白菜 枝豆	563	22.5
20	木	御飯 煮魚のゴマだれ漬 切干大根の煮物 味噌汁(里芋・万能葱) フルーツ・オレンジ	オレンジケーキ 牛乳	牛乳 胡麻油 たら	バター マーメイド 里芋 油 砂糖 ゴマ 米	バナナ 万能葱 インゲン 人参 切干 大根 ビーマン 長葱	530	19.4
21	金	御飯 ホットサラダ トマトソース 角切さつま芋 フレンチサラダ コンソメスープ フルーツ・オレンジ	ビーチムス 牛乳	牛乳 鶏肉 ・豚肉	ムス オリーブオイル パター 砂糖 油 小麦 米	人参 さつまいも 玉葱	545	20.0
22	土	パン ソテー トマトソース コールスローサラダ 野菜スープ フルーツ・オレンジ	ふかし芋 牛乳	牛乳 粉チーズ 鶏肉	オリーブオイル 砂糖 油 パター	さつまいも オレンジ グリンピース 大根 コン 人参 キャベツ 玉葱 ほうれん草	323	14.7
24	月	御飯 豚肉の和风風味 マカロニサラダ リカメスープ フルーツ・オレンジ	いちごバナナ 牛乳	牛乳 ・豚肉	バナナ のき ゴマ パター 油 小麦 米	万能葱 かつお トマト 人参 きゅうり スティック とうもろこし 玉葱	523	20.0
25	火	御飯 魚の味噌煮 人参の胡麻和え すまし汁(庄内麩・う) フルーツ・オレンジ	お誕生会 牛乳	ヨーグルト 牛乳 ・骨無あじ	ブルーベリージャム 水あめ バニラアイス パター 小麦 ・かつお庄内麩 ゴマ 焼豆腐	バナナ とうもろこし しめじ 人参 長葱	526	21.3
26	水	麦飯 鶏肉のマーメイド 照焼 付 ミニトマト インゲンのサラダ キャベツのスープ フルーツ・オレンジ	蒸しパン 牛乳	牛乳 卵 鶏肉小間 押麦	ゴマ サツマイモ 砂糖 油 マーメイド 米	オレンジ MIXベジ キャベツ 玉葱 インゲン トマト	534	19.7
27	木	御飯 魚の竜田揚げ 付 茹かへつ ひじき入りきんぴら 味噌汁(う・豆腐) フルーツ・オレンジ	・ショガ トースト 牛乳	牛乳 胡麻油	バター 豆腐 砂糖 油 鶏粉 鶏粉 米	かつお ひじき 人参 ごぼう キャベツ	521	19.8
28	金	御飯 豆腐と野菜の旨煮 味噌汁(う・お浸し) 味噌汁(南瓜・絹さや) フルーツ・オレンジ	・里芋と桜エビのおやき 牛乳	牛乳 鶏肉 ・豚肉	小麦 油 里芋 鶏粉 砂糖 豆腐 米	万能葱 オレンジ 南瓜 にら もやし 納豆 しょうが 人参 玉葱	532	23.4
29	土	バターロール 鶏肉のバターロール ・里芋サラダ トマトスープ フルーツ・オレンジ	団子汁 麦茶	・豚肉 ベーコン チーズ 鶏肉小間	豆腐 油揚げ ビーンズ ミックス 里芋 オリーブオイル 小麦	麦茶 長葱 人参 大根 バナナ 玉葱 きゅうり	298	14.8
		栄養価平均		エネルギー		たんぱく質		18.7g