



献立表

日 曜	献立名	材料名(食卓・3時おやつ)			調味料	朝おやつ 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			
1 22 月	あじのかば焼き丼 わかめとキャベツのお浸し なすとおかひじきの味噌汁	精白米、きび糖 干しとうもろこし なたね油、小麦粉 ざらめ糖	牛乳、あじ、かつお節 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、白ごま	もやし、キャベツ、なす、人参 玉ねぎ、えのき茸、舞茸 おかひじき、生わかめ、万能ねぎ 干しいたけ、生姜、刻みのみり	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、本みりん 食塩、こしょう	牛乳 素麺 麦茶	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.5 g カルシウム 182 mg
2 16 火	パエリア ほうれん草とじゃこのサラダ コーンスープ	精白米、オリーブ油 きび糖、米粉 メープルシロップ なたね油	牛乳、生クリーム いか、あさり、えび 鶏もも肉、ゼラチン ちりめんじゃこ あさりむき身 有塩バター	クリームコーン缶、レタス、南瓜 トマト、とうもろこし、玉ねぎ きゅうり、ズッキーニ、人参 ホールトマト缶詰、パセリ サラダほうれん草、赤ヒーマン 黄ヒーマン、レモン果汁、にんにく	鳥がらだし汁 ワイン(白) 食塩	牛乳 南瓜プリン 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 303 mg
3 17 水	レタス炒飯 トマトともやしのサラダ じゃが芋とアスパラのスープ	精白米、食パン じゃが芋、きび糖 なたね油、ごま油 マーガリン	牛乳、ウインナー 鶏ささ身、きな粉 粉チーズ	もやし、トマト、きゅうり、人参 玉ねぎ、レタス、とうもろこし 万能ねぎ、黒きくらげ、パセリ にんにく、グリーンアスパラガス	かつお・昆布 だし汁、酢 しょうゆ、食塩	牛乳 きなこトースト 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.4 g カルシウム 218 mg
4 18 木	ごはん 鶏肉の味噌コーン焼き 切り干し大根の和風サラダ 冬瓜としめじのスープ	精白米、小麦粉 きび糖、片栗粉 なたね油	鶏もも肉、無塩バター アーモンド(粉)、牛乳 ハム、かまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)	冬瓜、トマト、玉ねぎ、きゅうり ミニトマト、ほうれん草、オクラ とうもろこし、きゅうり 切り干し大根、人参、糸みつば レモン、万能ねぎ、干しいたけ 大葉、レモン果汁	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 本みりん	牛乳 塩レモンクッキー 麦茶	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 145 mg
5 5 金	七たちらし さわらの西京焼き 短冊サラダ すまし汁	精白米、なたね油 グラニュー糖 きび糖、ごま油	牛乳、さわら 絹ごし豆腐、卵 チーズ、笹かま 白みそ、白ごま	きゅうり、大根、みかん缶、人参 もも、パイナップル、玉ねぎ、オクラ とうもろこし、キウイフルーツ ラディッシュ、えのき茸 レモン果汁、グリーンアスパラガス さやえんどう、かんでん(粉) 干しいたけ	かつお・昆布 だし汁、塩麴 本みりん、酢 しょうゆ、食塩	牛乳 フルーツゼリー 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 261 mg
6 20 土	やきとり丼 コーンドレッシングサラダ さつま芋とわかめの味噌汁	精白米、きび糖 さつま芋、星っこ なたね油、ざらめ糖	牛乳、鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	小玉すいか、人参、レタス、しめじ ミニトマト、ほうれん草、きゅうり サニーレタス、貝割れ大根 とうもろこし、長ねぎ、生わかめ 玉ねぎ、刻みのみり、レモン果汁	かつお・煮干し だし汁、食塩 しょうゆ 本みりん	牛乳 すいか 星っこ 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.2 g カルシウム 244 mg
8 29 月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのみょうが和え じゃが芋と水菜の味噌汁	精白米、食パン じゃが芋、きび糖 ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、卵 米みそ(淡色辛みそ) コンデンスミルク 有塩バター、かつお節	キャベツ、なす、ズッキーニ オレンジ濃縮果汁、玉ねぎ、人参 赤ヒーマン、舞茸、エリンギ 水菜、貝割れ大根、いんげん みょうが、にんにく	かつお・煮干し だし汁、酢 しょうゆ	牛乳 オレンジフレンチ トースト 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 241 mg
9 23 火	夏野菜のカレーライス もやしとツナの甘酢和え 生のりとオクラのスープ	精白米、米粉 きび糖、小麦粉 なたね油、ごま油	豚肉(もも)、卵 絹ごし豆腐、牛乳 ヨーグルト(無糖) ツナ水煮缶 有塩バター、かつお節	玉ねぎ、もやし、南瓜、人参 トマト、きゅうり、なす、オクラ ズッキーニ、ブロッコリー、長ねぎ ヒーマン、生のり	しょうゆ、酢 ケチャップ 中濃ソース かつおだし汁 食塩、カレー粉	牛乳 米粉とヨーグルトの 蒸しパン 麦茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.7 g カルシウム 137 mg
10 24 水	ジャージャー麺 南瓜のはちみつレモン煮 トマトとベーコンのスープ	生中華めん はちみつ、きび糖 グラニュー糖 片栗粉、なたね油 ごま油	ヨーグルト(無糖) 豚ひき肉、ベーコン 赤みそ、牛乳	南瓜、トマト、キャベツ きゅうり、玉ねぎ、パナナ、もも メロン、みかん缶、人参、レモン だけのこ(水煮)、ブルーベリー セロリー、長ねぎ、にんにく 干しいたけ、生姜	昆布だし汁 甜麺糖、食塩 しょうゆ 本みりん	牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 206 mg
11 25 木	ごはん なすと冬瓜の煮物 春雨ときゅうりの甘酢和え なめこと生揚げの味噌汁	精白米、春雨 きび糖、片栗粉 なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら) 生揚げ、ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし、冬瓜、人参 もやし、トマト、なす、きゅうり 玉ねぎ、なめこ、オクラ、しめじ にら、生わかめ	かつお・煮干し だし汁、酢 しょうゆ 本みりん	牛乳 茹でてもろこし 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.5 g カルシウム 273 mg
12 26 金	ごはん 鮭とズッキーニの生姜焼き なすときゅうりの梅昆布和え 南瓜とオクラの味噌汁	精白米、きび糖 小麦粉、なたね油 アーモンド粉	牛乳、鮭、卵 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、白ごま	きゅうり、南瓜、トマト ズッキーニ、なす、ブルーベリー 人参、玉ねぎ、オクラ、長ねぎ 黄ヒーマン、うめ干し、ヒーマン 生姜、刻みのみり、にんにく	かつお・煮干し だし汁、塩麴 しょうゆ 本みりん	牛乳 ブルーベリーマフィン 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.3 g カルシウム 262 mg
13 27 土	なすとツナのトマトスパゲティ じゃが芋とコーンのサラダ キャベツとセロリーのスープ	スパゲティ じゃが芋 ミニハート オリーブ油	牛乳、ツナ水煮缶 ベーコン、粉チーズ	ホールトマト缶、ぶどう、玉ねぎ なす、キャベツ、ほうれん草 しめじ、人参、パセリ、きゅうり マッシュルーム、とうもろこし グリーンアスパラガス レモン果汁、セロリー、にんにく	昆布だし汁 ワイン(白) 食塩、しょうゆ	牛乳 デラウエア ミニハート 牛乳	エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 248 mg
19 30 日	ほくめし 揚げ茄子の梅サラダ 千切り野菜の具沢山味噌汁	精白米、小麦粉 じゃが芋、きび糖 粉糖	牛乳、めかじき 豚肉(もも)、白ごま 無塩バター 米みそ(淡色辛みそ) コンデンスミルク	なす、きゅうり、ごぼう、生姜 キャベツ、しめじ、大根、舞茸 えのき茸、人参、いんげん、枝豆 うめ干し、さやえんどう、万能ねぎ 長ねぎ	かつお・煮干し だし汁、酢 しょうゆ 本みりん	牛乳 ミルクケーキ 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 275 mg
30 31 火	スタミナ照り焼き丼 モロヘイヤときゅうりのサラダ わかめスープ	精白米、わらび餅粉 きび糖、黒砂糖 オリーブ油、ごま油 なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース) 鶏ささ身、きな粉	トマト、きゅうり、玉ねぎ、人参 モロヘイヤ、にんにくの芽、生姜 しめじ、とうもろこし、えのき茸 生わかめ、貝割れ大根、万能ねぎ	鳥がらだし汁 しょうゆ、酢 本みりん 食塩、こしょう	牛乳 黒糖わらび餅 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 152 mg
31 水	冷やしうどん とり天 たたききゅうり	精白米、干しうどん 片栗粉、小麦粉 なたね油、ざらめ糖 きび糖、ごま油	鶏むね肉、白ごま 牛乳	きゅうり、とうもろこし、オクラ ミニトマト、レタス、長ねぎ 干しいたけ、生姜、にんにく	かつお・昆布 だし汁、食塩 しょうゆ 本みりん	牛乳 とうもろこしごはん 麦茶	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 148 mg

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるために食欲が低下しがちですが、バランスのとれた食事と十分な睡眠で、暑い夏を乗り切りましょう。
土用の丑の日には『暑い時期を乗りこえる』という意味でウナギを食べる習慣があります。
19日のほくめしは本来ウナギで作る料理ですが、分園ではめかじきを使ってほくめし風に調理します。



