



	献立名	おやつ	材 料 名			栄 養 価		その他、以下の食品を調理に使用しています
			熱や力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 (金)	ご飯 かじきのケチャップ炒め かぼちゃとパスタのサラダ 味噌汁	牛乳 チーズおかかおにぎり	七分つき米／かたくり粉／オリーブ油／きび砂糖／焼きふ	めかじき／ベーコン／わかめ(乾)／味噌／牛乳／プロセスチーズ／かつお節	にんにく／玉葱／にんじん／さやいんげん／ホールトマト缶／かぼちゃ／きゅうり／オクラ	144kcal	502	【調味料類】 ・ かつお昆布だし ・ 煮干しだし ・ 食塩 ・ しょうゆ ・ 塩麹 ・ りんご酢 ・ 米酢 ・ ケチャップ ・ トマトピューレ ・ ソース ・ オイスターソース ・ ナンプラー ・ マヨネーズ 【し好飲料類】 ・ 清酒 ・ 本みりん ・ 抹茶 ・ ココア 【香辛料類】 ・ こしょう ・ シナモン ・ ナツメグ ・ カレー粉 ・ 五香粉 【その他】 ・ パン酵母 ・ ベーキングパウダー
2 (土)	冷やし中華 スープ	牛乳 デニッシュペストリー	中華めん(生)／きび砂糖／ごま油／デニッシュペストリー(卵乳なし)	ロースハム／木綿豆腐／鶏肉／牛乳	きゅうり／もやし／トマト／しょうが汁／ねぎ／チンゲン菜／にんじん	144kcal	478	
4 18 (月)	ご飯 酢鶏 キャベツのごま風味和え レタスと卵スープ	牛乳 マカロニやきそば	七分つき米／かたくり粉／なたね油／きび砂糖／ごま油／マカロニ／オリーブ油	鶏肉／かつお節／たまご／牛乳／豚肉／あおのり	しょうが汁／にんじん／玉葱／青ピーマン／たけのこ(ゆで)／黄ピーマン／キャベツ／トマト／レタス	144kcal	454	
5 19 (火)	ご飯 鮭のやきつけ 切り干し大根の煮物 味噌汁	牛乳 梅塩昆布おにぎり	七分つき米／きび砂糖／オリーブ油／いりこま(白)	生鮭／油揚げ／わかめ(乾)／味噌／牛乳／塩昆布	にんじん／切干しだいこん／玉葱／かぼちゃ／えのきたけ／梅干し	144kcal	466	
6 25 (水)	ご飯 チキンBBQソース焼き トマトときゅうりのサラダ 味噌汁	牛乳 きなこトースト	七分つき米／オリーブ油／かたくり粉／きび砂糖／食パン(卵乳なし)／バター	鶏肉／木綿豆腐／味噌／牛乳／きな粉	にんにく／トマト／きゅうり／黄ピーマン／玉葱／パセリ／オクラ／ぶなしめじ	144kcal	505	
7 21 (木)	ご飯 回鍋肉 ツナサラダ 春雨スープ	牛乳 ウインナーパイ	七分つき米／オリーブ油／ごま油／かたくり粉／はるさめ／パイ皮	豚肉／味噌／ツナ缶／牛乳／ウインナー	キャベツ／青ピーマン／ねぎ／にんじん／にんにく／しょうが／きゅうり／だいこん／さやいんげん	144kcal	496	
8 22 (金)	ソフトフランスパン 夏野菜ピザバーグ ズッキーニソテー スープ	牛乳 茹でとうもろこし	ソフトフランス(卵乳なし)／オリーブ油／パン粉／じゃがいも	たまご／豚ひき肉／CHEDDARチーズ／ロースハム／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／トマト／もやし／ズッキーニ／キャベツ／とうもろこし	144kcal	483	
9 23 (土)	麻婆豆腐丼 わかめスープ ビスケット	牛乳 ゼリー ビスケット	七分つき米／ごま油／きび砂糖／かたくり粉／ゼリー／ビスケット	豚ひき肉／味噌／木綿豆腐／鶏肉／わかめ(乾)／牛乳	にんじん／ねぎ／にら／えのきたけ	144kcal	486	
12 26 (火)	ガバオライス 夏野菜サラダ スープ	牛乳 バターケーキ	七分つき米／オリーブ油／きび砂糖／かたくり粉／バター／薄力粉	鶏ひき肉／牛乳／たまご	にんにく／しょうが／たけのこ(ゆで)／玉葱／赤ピーマン／黄ピーマン／青ピーマン／パセリ／ズッキーニ／トマト／だいこん／にんじん／エリンギ／キャベツ	144kcal	594	
13 27 (水)	ご飯 さばの竜田焼き 小松菜の白和え 豚汁	牛乳 くず餅	七分つき米／かたくり粉／なたね油／きび砂糖／糸こんにゃく／くず粉	まさば／ちくわ／木綿豆腐／豚肉／味噌／牛乳／きな粉	しょうが汁／こまつな／切干しだいこん／にんじん／ぶなしめじ／きくらげ(乾)／玉葱／だいこん／ねぎ／ごぼう	144kcal	507	
14 28 (木)	茄子と鶏肉の野菜カレー コロコロサラダ スープ	牛乳 レーズン蒸しパン	七分つき米／オリーブ油／バター／薄力粉／さつまいも／きび砂糖／なたね油	鶏肉／牛乳／豆乳	にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／なす／赤ピーマン／青ピーマン／さやいんげん／きゅうり／ぶなしめじ／レタス／レーズン	144kcal	582	
15 29 (金)	ご飯 豚肉の生姜焼き 昆布和え 味噌汁	牛乳 冷やし汁粉	七分つき米／かたくり粉／きび砂糖／オリーブ油／さつまいも	豚ロース肉／塩昆布／木綿豆腐／わかめ(乾)／味噌／牛乳／あずき(乾)	玉葱／にんじん／しょうが／キャベツ／きゅうり／こまつな	144kcal	569	
16 30 (土)	けんちんうどん おかか和え	牛乳 わかめおにぎり	うどん(乾)／糸こんにゃく／七分つき米／オリーブ油	鶏肉／油揚げ／焼き豆腐／かつお節／牛乳／わかめ(乾)	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／もやし／きゅうり	144kcal	445	
20 (水)	カラフルご飯 クリスピーチキン トマトと夏野菜マリネ スープ すいか	牛乳 お豆腐ブラウニー	七分つき米／薄力粉／コーンフレーク／なたね油／きび砂糖／オリーブ油／マカロニ／米粉／なたね油	鶏肉／たまご／ロースハム／牛乳／木綿豆腐／豆乳	にんじん／ホールコーン缶／玉葱／トマト／かぼちゃ／きゅうり／レモン／オクラ／すいか	144kcal	585	

★ 献立表に記載のない収穫物や、クッキング活動で使った食材を提供することがあります。
★ 20日(水)は、お誕生日会食です。