

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える	(区分3・おやつ除く)	
3 月	あんかけ やきそば	ツナサラダ なすと小松菜のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	中華めん、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶	キャベツ、なす、黄桃缶、はくさい、にんじん、こまつな、かぼちゃ、きゅうり	エネルギー 300 たんぱく質 11.6 カルシウム 137 食物繊維 4.6 食塩 1.3	かぼちゃ蒸しパン 
4 火	ごはん	鶏肉のムニエルソース かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ ズッキーニと白菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鶏肉、バター	ズッキーニ、バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、いんげん	エネルギー 355 たんぱく質 16.6 カルシウム 112 食物繊維 3.3 食塩 1.1	チーズマフィン
5 水	ごはん	豆腐ハンバーグ和風ソース ゆでブロッコリー 白菜と人参の海苔鰹和え 里芋とほうれん草のすまし汁 くだもの(りんご)、ココア牛乳	里芋、米、パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ひき肉(もも)、卵、かつお節	はくさい、りんご、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、のり	エネルギー 319 たんぱく質 15.9 カルシウム 147 食物繊維 3.3 食塩 1.4	パバロア
6 木		たらのコーンマヨネーズ焼き ラタトゥイユ かぶとかぶ菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、たら、チーズ	かぶ、白桃缶、トマト、なす、ズッキーニ、クリームコーン、かぶの葉、たまねぎ、にんにく	エネルギー 295 たんぱく質 13.7 カルシウム 135 食物繊維 2.8 食塩 1.4	パンブディング
7 金	ごはん (ふりかけ)	けんちん蒸し 人参とブロッコリーのごま和え 麩とほうれん草の味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、麩、ごま、片栗粉	牛乳、豆腐、卵、豚ひき肉、米みそ	みかん缶、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、グリーンピース、しいたけ	エネルギー 320 たんぱく質 14.8 カルシウム 152 食物繊維 2.5 食塩 1.4	おかき
8/10~14 城南分園 通園・通所 夏休み 							
17 月		ゆかりごはん 枝豆腐 いんげんとブロッコリーのごま和え 里芋と麩の味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	里芋、米、砂糖、麩、油、ごま、片栗粉	牛乳、卵、米みそ	みかん缶、ブロッコリー、いんげん、えだまめ	エネルギー 318 たんぱく質 14.9 カルシウム 140 食物繊維 4.8 食塩 1.3	フレンチトースト
18 火	ごはん	鶏肉ピカタ 付)にんじん甘煮 大根とハムのサラダ 冬瓜と万能ねぎのスープ くだもの(りんご)、牛乳	米、砂糖、ごま油、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、ハム、チーズ、バター	だいこん、とうがん、りんご、にんじん、ねぎ、きゅうり	エネルギー 315 たんぱく質 17.6 カルシウム 123 食物繊維 2.2 食塩 1.3	プリン 
19 水	ごはん	チキントマト煮 グリーンポテト(ほうれん草) かぶとかぶ菜のスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、牛乳、鶏肉、バター	かぶ、ゴールデンキウイ、トマト、たまねぎ、ほうれん草、かぶの葉、にんじん、にんにく	エネルギー 326 たんぱく質 15.1 カルシウム 143 食物繊維 5.1 食塩 1.3	ミルク餅

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価		お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える	(区分3・おやつ除く)		
20 木	ごはん	厚焼き卵おろしあん 人参白菜のゆかり和え なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ) ココア牛乳	米、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、卵、米 みそ	はくさい、なす、パナ ナ、だいこん、にんじ ん、ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	308 12.0 129 2.6 1.3	ももゼリー 
21 金	ごはん	治部煮 ほうれん草と白菜のお浸し 大根と小松菜の味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、片栗粉、 油	牛乳、鶏肉、 米みそ、かつ お節	はくさい、だいこん、 白桃缶、なす、いん げん、黄桃缶、ほう れん草、こまつな	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	336 16.4 138 4.6 1.5	フルーツヨーグルト
24 月	ごはん 	ミートボールのトマトクリーム キャベツいんげんのソー 冬瓜と青梗菜のスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、小麦粉、 砂糖、油、パ ン粉	牛乳、卵、豚 ひき肉、牛ひ き肉、豆腐、 バター、チー ズ	とうがん、キャベツ、 りんご、トマト、いん げん、チンゲンサイ、 にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、にん にく	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	336 13.2 156 3.8 1.2	ココア蒸しパン
25 火	ごはん	さわらのごま味噌焼 き付)マッシュポテ ト キャベツとほうれん草の甘酢和え 小松菜とふのすまし汁 くだもの(キウイ)、ヨーグルト	米、じゃがい も、ごま、片 栗粉、砂糖、 ふ	ヨーグルト、 さわら、牛 乳、バター、 卵、米みそ、 みそ	キャベツ、ゴール デンキウイ、にんじん、 小松菜、ほうれん草	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	348 15.9 176 5.1 1.4	ホットケーキ
26 水	夏野菜 カレー	キャベツとみかんのサラ ダ ズッキーニと万能ねぎの スープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、砂糖、小 麦粉、油	牛乳、豚ひき 肉、生クリー ム、バター、 チーズ	ズッキーニ、キャ ベツ、バナナ、なす、 たまねぎ、みかん缶、 にんじん、ねぎ、きゅ うり	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	329 10.8 121 2.8 1.3	ミルクゼリー(ジャム)
夏野菜パワー献立								
27 木	ごはん	マーボーナス 春雨サラダ じゃがいもと小松菜の スープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがい も、砂糖、小 麦粉、はるさ め、油、ごま 油、片栗粉	牛乳、豚ひき 肉、米みそ	なす、白桃缶、にん じん、チンゲンサイ、 ねぎ、こまつな、きゅ うり、グリーンピース、 にんにく	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	308 10.4 123 5.4 1.3	チーズ蒸しパン
28 金	食パン いちごジャム 	スパニッシュオムレツ キャベツ、きゅうり、ト マトのサラダ なすと青梗菜の スープ くだもの(みかん) 牛乳	食パン、じゃ がいも、油、 片栗粉、砂 糖	牛乳、卵、豚 ひき肉、チー ズ	なす、みかん缶、 キャベツ、トマト、チ ンゲンサイ、きゅう り、いちごジャム、に んじん、たまねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	290 12.9 140 4.4 1.7	ももゼリー
31 月	ごはん	鮭のあずま煮 小松菜白菜海苔かつお 和え じゃがいもと万能ねぎ の味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、じゃがい も、砂糖、片 栗粉、油	牛乳、さけ、 米みそ、かつ お節	はくさい、黄桃缶、こ まつな、ねぎ、のり、 しょうが	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	325 15.9 122 4.3 1.3	バナナマフィン 

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
 ※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。