

| 日<br>曜  | 献立名   | 材 料 名   |  |   | おやつ                        | 午後<br>午前 |
|---------|---|---|--|---|----------------------------|----------|
|         |   | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの   | 体の調子を整えるもの  |                            |          |
| 1<br>土  | ポテトとジャムのサンド<br>大根の醤油フレンチサラダ<br>マカロニスープ<br>バナナ         | 食パン(市販品) / じゃがいも / マヨネーズ(全卵型) / きびざとう / 調合油 / マカロニ / カステラ   | 豆乳 / ロースハム / しらす干し(微乾燥品) / 豚ひき肉 / 牛乳   | にんじん / きゅうり / いちごジャム(低糖度) / だいこん / きょうな / 玉葱 / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / パナナ                          | カステラ<br>牛乳<br>豆乳           |          |
| 3<br>月  | 五目とり釜めし<br>ツナ入り厚焼き卵<br>ネパネバサラダ<br>じゃが芋と玉ねぎの味噌汁<br>メロン | 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 調合油 / きびざとう / じゃがいも / 薄力粉 / マヨネーズ(全卵型)                                  | 鶏若鶏肉ひき肉 / 油揚げ / まぐろ缶詰(油漬) / 木綿豆腐 / 卵 / かつお加工品(削り節) / 米みそ(淡色幸みそ) / かつお(煮干し) / 焼き竹輪 / あおのり / かつお加工品(かつお節) / 牛乳 | 野菜ジュース / にんじん / 生しいたけ(菌床栽培、生) / 玉葱 / こねぎ / オクラ / モロヘイヤ(莖葉) / メロン(温室) / キャベツ                 | お好み焼き<br>牛乳<br>野菜ジュース      |          |
| 4<br>火  | ロールパン<br>なすのミートグラタン<br>いんげんとコーンのソテー<br>コンソメスープ<br>バナナ | ロールパン / 調合油 / 有塩バター / ショートケーキ   | 牛乳 / 豚ひき肉 / ピザ用チーズ   | なす / 玉葱 / にんじん / セロリ / 青ピーマン / トマト缶詰(ホ-ル) / さやいんげん / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / キャベツ / パセリ / パナナ       | ケーキ<br>牛乳<br>牛乳            |          |
| 5<br>水  | ごはん<br>鰯の味噌マヨネーズ焼き<br>冬瓜とさつま揚げの煮物<br>豆腐と青菜の味噌汁<br>すいか | 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / マヨネーズ(全卵型) / パン粉(乾燥) / きびざとう / コッパパン(市販品) / 上白糖 / 薄力粉                   | ヨーグルト(ドリンクタイプ) / さわら / 米みそ(淡色幸みそ) / さつま揚げ / 木綿豆腐 / わかめ / かつおちいわし(煮干し) / 卵 / 牛乳                               | とうもろこし缶詰(ホ-ル) / とうが / こまつな / すいか  | カスタードサンド<br>牛乳<br>飲むヨーグルト下 |          |
| 6<br>木  | チャーハン<br>フレンチサラダ<br>春雨スープ<br>バナナ                      | 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 調合油 / ごま油 / きびざとう / 緑豆はるさめ / プレミックス粉(おやつ用) / 甘納豆(あずき)                   | 牛乳 / 焼き豚 / なた / 卵 / ロースハム  | ねぎ / 生しいたけ(菌床栽培、生) / キャベツ / ブロッコリー / にんじん / 玉葱 / パナナ  | 抹茶蒸しパン<br>牛乳<br>牛乳         |          |
| 7<br>金  | 枝豆ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>短冊サラダ<br>七夕そうめん汁<br>さくらんぼ         | 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 白ごま(いり) / きびざとう / マヨネーズ(全卵型) / そうめん / ひやむぎ(乾) / 薄力粉 / 粉砂糖 / 有塩バター / 上白糖 | 牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) / かに風味かまぼこ / ながこんぶ(煮干し) / かつお加工品(削り節) / 卵  | えだまめ / だいこん / にんじん / きょうな / オクラ / きゅうり / さくらんぼ(国産) / レモン(果汁、生)                              | レモンケーキ<br>牛乳<br>牛乳         |          |
| 8<br>土  | ポークスパゲッティ<br>ブロッコリーサラダ(コ-ン)<br>コンソメスープ<br>バナナ         | スパゲッティ / オリーブ油 / 調合油 / きびざとう / じゃがいも / ケーキドーナツ  | 豆乳 / 豚モモ(脂身付き) / 粉チーズ / ロースハム / 牛乳   | 玉葱 / マッシュルーム(水煮缶詰) / キャベツ / ブロッコリー / にんじん / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / 生しいたけ(菌床栽培、生) / パナナ             | ドーナツ<br>牛乳<br>豆乳           |          |
| 10<br>月 | 南瓜とひき肉のカレー<br>小魚サラダ<br>卵とわかめのスープ<br>すいか               | 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 調合油 / 薄力粉 / メーブルシロップ  | ヨーグルト(ドリンクタイプ) / 豚ひき肉 / しらす干し(微乾燥品) / 干ひじき(ア-ル) / パン粉(乾燥) / 薄力粉 / 牛乳   | にんにく(りん茎) / しょうが / 玉葱 / 日本かぼちゃ / にんじん / 大根(福神漬) / グリンピース(冷凍) / キャベツ / ねぎ / すいか / パナナ        | バナナマフィン<br>牛乳<br>飲むヨーグルト下  |          |
| 11<br>火 | ロールパン<br>鶏肉のチーズ焼き<br>きやべつとハムのサラダ<br>ピシソワーズ<br>バナナ     | ロールパン / 薄力粉 / 調合油 / きびざとう / じゃがいも / 有塩バター   | 牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) / ピザ用チーズ / ロースハム / クリーム(植物性脂肪)   | キャベツ / きゅうり / にんじん / 玉葱 / パセリ / パナナ / 温州蜜柑缶詰(果肉)  | みかんゼリー<br>牛乳<br>牛乳         |          |
| 12<br>水 | 黒米入りごはん<br>鮭フライ<br>切干大根と大豆の煮物<br>もやしの味噌汁<br>バナナ       | 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / きびざとう / じゃがいも                                     | 豆乳 / しらす / 卵 / 粉チーズ / 干ひじき(ア-ル) / 大豆(国産、ゆで) / 油揚げ / 木綿豆腐 / 米みそ(淡色幸みそ) / かつおちいわし(煮干し) / あおのり / 牛乳             | パセリ / 切干しだいこん / にんじん / りよくと / もやし / ねぎ / えのきたけ / パナナ  | のりしおポテト<br>牛乳<br>豆乳        |          |
| 13<br>木 | 三色丼<br>おからの醤油マヨ和え<br>冬瓜の味噌汁<br>メロン                    | 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / マヨネーズ(全卵型) / 食パン(市販品)   | 牛乳 / 鶏若鶏肉ひき肉 / 卵 / 焼き竹輪 / かつお加工品(削り節) / 油揚げ / 木綿豆腐 / 米みそ(淡色幸みそ) / かつおちいわし(煮干し) / 粉チーズ / しらす干し(微乾燥品)          | さやいんげん / オクラ / にんじん / きゅうり / とうが / こねぎ / メロン(温室)  | じゃこトースト<br>牛乳<br>牛乳        |          |
| 14<br>金 | 肉うどん<br>じゃが芋とベーコンの煮物<br>フルーツヨーグルト                     | うどん(ゆで) / じゃがいも / きびざとう / 上白糖 / 水稲穀粒(精白米)   | 牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / かつお加工品(かつお節) / こんぶ / ベーコン / ヨーグルト / 油揚げ   | 生しいたけ(菌床栽培、生) / にんじん / ねぎ / ほうれんそう / 玉葱 / グリンピース(冷凍) / 温州蜜柑缶詰(果肉) / バインアップル(缶詰) / パナナ / ごぼう | 五目おこわ<br>牛乳<br>牛乳          |          |
| 15<br>土 | ポテトとジャムのサンド<br>大根の醤油フレンチサラダ<br>マカロニスープ<br>バナナ         | 食パン(市販品) / じゃがいも / マヨネーズ(全卵型) / きびざとう / 調合油 / マカロニ / カステラ   | 豆乳 / ロースハム / しらす干し(微乾燥品) / 豚ひき肉 / 牛乳   | にんじん / きゅうり / いちごジャム(低糖度) / だいこん / きょうな / 玉葱 / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / パナナ                          | カステラ<br>牛乳<br>豆乳           |          |

| 日<br>曜  | 献立名   | 材 料 名   |  |   | おやつ                      | 午後<br>午前 |
|---------|---|---|--|---|--------------------------|----------|
|         |   | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの   | 体の調子を整えるもの  |                          |          |
| 18<br>火 | ロールパン<br>なすのミートグラタン<br>いんげんとコーンのソテー<br>コンソメスープ<br>バナナ | ロールパン / 調合油 / 有塩バター / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / パナナ                     | 牛乳 / 豚ひき肉 / ピザ用チーズ / 干ひじき(ア-ル) / 釜 / 乾) / 油揚げ  | なす / 玉葱 / にんじん / セロリ / 青ピーマン / トマト缶詰(ホ-ル) / さやいんげん / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / キャベツ / パセリ / パナナ         | ひじきむすび<br>牛乳<br>牛乳       |          |
| 19<br>水 | ごはん<br>鰯の味噌マヨネーズ焼き<br>冬瓜とさつま揚げの煮物<br>豆腐と青菜の味噌汁<br>すいか | 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / マヨネーズ(全卵型) / パン粉(乾燥) / きびざとう / コッパパン(市販品) / 上白糖 / 薄力粉 | 鶏若鶏肉ひき肉 / 油揚げ / まぐろ缶詰(油漬) / 木綿豆腐 / 卵 / かつお加工品(削り節) / 米みそ(淡色幸みそ) / かつお(煮干し) / 焼き竹輪 / あおのり / かつお加工品(かつお節) / 牛乳     | 野菜ジュース / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / とうが / こまつな / すいか   | カスタードサンド<br>牛乳<br>野菜ジュース |          |
| 20<br>木 | チャーハン<br>フレンチサラダ<br>春雨スープ<br>バナナ                      | 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 調合油 / ごま油 / きびざとう / 緑豆はるさめ / プレミックス粉(おやつ用) / 甘納豆(あずき) | 牛乳 / 焼き豚 / なた / 卵 / ロースハム  | ねぎ / 生しいたけ(菌床栽培、生) / キャベツ / ブロッコリー / にんじん / 玉葱 / パナナ  | 抹茶蒸しパン<br>牛乳<br>牛乳       |          |
| 21<br>金 | 冷やし中華<br>なすと鶏肉の煮びたし<br>メロン                            | 中華めん(生) / きびざとう / 調合油 / かつお / 粉 / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 白ごま(いり)             | 牛乳 / ロースハム / 卵 / 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) / しらす干し(微乾燥品) / かつお加工品(かつお節)   | きゅうり / なす / メロン(温室)   | おかかちりめんむすび<br>牛乳<br>牛乳   |          |
| 22<br>土 | ポークスパゲッティ<br>ブロッコリーサラダ(コ-ン)<br>コンソメスープ<br>バナナ         | スパゲッティ / オリーブ油 / 調合油 / きびざとう / じゃがいも / ケーキドーナツ                                  | 豆乳 / 豚モモ(脂身付き) / 粉チーズ / ロースハム / 牛乳   | 玉葱 / マッシュルーム(水煮缶詰) / キャベツ / ブロッコリー / にんじん / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / 生しいたけ(菌床栽培、生) / パナナ               | ドーナツ<br>牛乳<br>豆乳         |          |
| 24<br>月 | 南瓜とひき肉のカレー<br>小魚サラダ<br>卵とわかめのスープ<br>すいか               | 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 調合油 / 薄力粉 / メーブルシロップ                                  | 豚ひき肉 / しらす干し(微乾燥品) / 干ひじき(ア-ル) / わかめ / 牛乳  | 野菜ジュース / にんにく(りん茎) / しょうが / 玉葱 / 日本かぼちゃ / にんじん / 大根(福神漬) / グリンピース(冷凍) / キャベツ / ねぎ / すいか / パナナ | バナナマフィン<br>牛乳<br>野菜ジュース  |          |
| 25<br>火 | ロールパン<br>鶏肉のチーズ焼き<br>きやべつとハムのサラダ<br>ピシソワーズ<br>バナナ     | ロールパン / 薄力粉 / 調合油 / きびざとう / じゃがいも / 有塩バター                                       | 牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) / ピザ用チーズ / ロースハム / クリーム(植物性脂肪)   | キャベツ / きゅうり / にんじん / 玉葱 / パセリ / パナナ / 温州蜜柑缶詰(果肉)  | みかんゼリー<br>牛乳<br>牛乳       |          |
| 26<br>水 | 黒米入りごはん<br>鮭フライ<br>切干大根と大豆の煮物<br>もやしの味噌汁<br>バナナ       | 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / きびざとう / じゃがいも                   | 牛乳 / しらす / 卵 / 粉チーズ / 干ひじき(ア-ル) / 大豆(国産、ゆで) / 油揚げ / 木綿豆腐 / 米みそ(淡色幸みそ) / かつおちいわし(煮干し) / あおのり                      | パセリ / 切干しだいこん / にんじん / りよくと / もやし / ねぎ / えのきたけ / パナナ  | のりしおポテト<br>牛乳<br>牛乳      |          |
| 27<br>木 | 三色丼<br>おからの醤油マヨ和え<br>冬瓜の味噌汁<br>メロン                    | 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / マヨネーズ(全卵型) / 食パン(市販品)                         | 牛乳 / 鶏若鶏肉ひき肉 / 卵 / 焼き竹輪 / かつお加工品(削り節) / 油揚げ / 木綿豆腐 / 米みそ(淡色幸みそ) / かつおちいわし(煮干し) / 粉チーズ / しらす干し(微乾燥品) / 牛乳         | さやいんげん / オクラ / にんじん / きゅうり / とうが / こねぎ / メロン(温室)  | じゃこトースト<br>牛乳<br>豆乳      |          |
| 28<br>金 | 肉うどん<br>じゃが芋とベーコンの煮物<br>フルーツヨーグルト                     | うどん(ゆで) / じゃがいも / きびざとう / 上白糖 / 水稲穀粒(精白米)                                       | 牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / かつお加工品(かつお節) / こんぶ / ベーコン / ヨーグルト / 油揚げ   | 生しいたけ(菌床栽培、生) / にんじん / ねぎ / ほうれんそう / 玉葱 / グリンピース(冷凍) / 温州蜜柑缶詰(果肉) / バインアップル(缶詰) / パナナ / ごぼう   | 五目おこわ<br>牛乳<br>牛乳        |          |
| 29<br>土 | ポテトとジャムのサンド<br>大根の醤油フレンチサラダ<br>マカロニスープ<br>バナナ         | 食パン(市販品) / じゃがいも / マヨネーズ(全卵型) / きびざとう / 調合油 / マカロニ / カステラ                       | 豆乳 / ロースハム / しらす干し(微乾燥品) / 豚ひき肉 / 牛乳   | にんじん / きゅうり / いちごジャム(低糖度) / だいこん / きょうな / 玉葱 / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / パナナ                            | カステラ<br>牛乳<br>豆乳         |          |
| 31<br>月 | 五目とり釜めし<br>ツナ入り厚焼き卵<br>ネパネバサラダ<br>じゃが芋と玉ねぎの味噌汁<br>メロン | 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 調合油 / きびざとう / じゃがいも / 薄力粉 / マヨネーズ(全卵型)                | 牛乳 / 鶏若鶏肉ひき肉 / 油揚げ / まぐろ缶詰(油漬) / 木綿豆腐 / 卵 / かつお加工品(削り節) / 米みそ(淡色幸みそ) / かつおちいわし(煮干し) / 焼き竹輪 / あおのり / かつお加工品(かつお節) | にんじん / 生しいたけ(菌床栽培、生) / 玉葱 / こねぎ / オクラ / モロヘイヤ(莖葉) / メロン(温室) / キャベツ                            | お好み焼き<br>牛乳<br>牛乳        |          |

7月7日(金) 七夕まつり 祖父母の方と会食します。  
 ☆材料の都合により、献立が変更になることがあります。

