

# 7がつこんだてひょう

メニュー用いくせん

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人前)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	アレルギー 特定原材料	行事
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの (緑)	調味料				
01 水	ナポリタンスパゲティ 豆腐と水菜のすまし汁 ブロッコリーと玉子のサラダ りんご	529.5(405.8) 21.0(16.1) 22.0(17.0) 2.5(1.9)	スパゲティ、米 マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、味噌油揚げ 絹ごし豆腐、玉子 ウインナー、ツナ水煮缶 牛乳、粉チーズ、ごま	りんご、ブロッコリー たまねぎ、マッシュルーム缶 トマト、みずな、ピーマン にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、めんつゆ すし酢、中濃ソース 牛乳、コンソメ、しょうゆ	牛乳 あみじゃが	牛乳 ひじきいなり	卵・乳・小麦 大豆・ごま	
02 木	ごはん 昆ださんみそ汁 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ	587.6(461.0) 23.9(18.8) 19.3(14.8) 1.9(1.5)	米、じゃがいも マヨネーズ、サラダ油 さとう、ごま油	牛乳、豚もも肉、玉子 ツナ缶、みそ、しらす干し 高野豆腐	たまねぎ、キャベツ、えのき にんじん、こまつな きゅうり、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 青菜とシラスの おにぎり	卵・乳・小麦 大豆	
03 金	ごはん ピソソーズ 鶏ひき肉のくるくる巻き 青菜の磯和え	571.7(447.4) 23.9(18.3) 18.8(14.5) 2.2(1.7)	米、食パン、じゃがいも 黒砂糖、さとう、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ みそ、バター	ほうれんそう、もやし にんじん、たまねぎ、セロ リー 万能ねぎ、しょうが 刻み、パセリ粉	しょうゆ、コンソメ みりん、和風だし	牛乳 たべっこBABY	牛乳 かりんとうろす	乳・小麦 大豆	
06 月	ごはん なめこのみそ汁 ゴーヤチャップルー じゃがいもとベーコンの炒め物	564.7(451.8) 22.4(17.9) 18.2(14.5) 2.1(1.7)	米、じゃがいも サラダ油、オリーブ油 揚げ玉	牛乳、木綿豆腐、豚もも肉 玉子、ベーコン、みそ 干しえび、バター、かつお節	ブロッコリー、ゴーヤ なめこ、ねぎ、にんじん 万能ねぎ、パセリ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、ほん酢、しょうゆ コンソメ、和風だし、塩 和風だし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ほんかすおにぎり	卵・乳・小麦 大豆	
07 火	ごはん 小松菜とえのきのみそ汁 鮭のカレーピカタ 夏野菜の出汁びたし	529.4(398.0) 28.0(18.3) 17.4(13.2) 2.2(1.7)	米、小麦粉、さとう	牛乳、さけ、玉子 粉チーズ、無塩バター みそ、バター、かつお節	ミニトマト、えのきたけ エリンギ、こまつな パセリ、オクラ	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ、塩 カレー粉	牛乳 かつばえびせん	牛乳 バウムクーヘン	卵・乳・小麦 大豆	
08 水	ごはん ごぼうとねぎのすまし汁 チキン南蛮 ほうれん草とえのきのお浸し	527.8(408.6) 26.1(20.4) 20.5(15.5) 2.4(1.8)	米、マカロニ、片栗粉 マヨネーズ、サラダ油、さとう	牛乳、鶏もも肉、玉子 豚ひき肉、油揚げ、ごま	ほうれんそう、えのきたけ ごぼう、たまねぎ、セロ ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、めんつゆ しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 ミートマカロニ	卵・乳・小麦 大豆・ごま	
09 木	なべおぼろ汁 かぼちゃと万能ねぎのすまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め りんごゼリー	565.5(452.4) 22.5(18.0) 18.1(14.5) 2.1(1.7)	米、食パン、さとう	牛乳、豚もも肉、納豆 生クリーム、玉子、みそ クリームチーズ、かつお節	りんごジュース、かぼちゃ ピーマン、なす、オクラ モロヘイヤ、めかぶわかめ 万能ねぎ、寒天、レモン果 汁	かつお・昆布だし汁 めんつゆ、しょうゆ、酒 みりん、塩	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 チーズケーキ トースト	卵・乳・小麦 大豆	
10 金	ガブリライス しめじと大根のみそ汁 キャベツとささみの和風サラダ	543.2(434.4) 25.8(20.7) 17.2(13.8) 2.3(1.8)	米、小麦粉、強力粉 サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、鶏ササミ ピザ用チーズ、みそ ウインナー	キャベツ、にんじん たまねぎ、だいこん 赤ピーマン、ピーマン きゅうり、粒コーン、しめじ	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、しょうゆ、酢 オイスターソース、中濃ソース みりん、おろしにんにく	牛乳 たべっこBABY	牛乳 手作りピザ	卵・乳・小麦 大豆	
11 土	ごはん お鮓と万能ねぎのみそ汁 豚肉の味噌炒め ささみときのこパン酢和え	490.7(368.3) 25.0(18.2) 13.7(10.2) 1.8(1.4)	米、小麦粉、さとう、焼き麩 サラダ油、さとう、片栗粉	牛乳、豚もも肉、鶏ササミ 調整豆乳、みそ、きな粉	もやし、なす、きゅうり えのきたけ、ピーマン、万能 ねぎ	ほん酢、しょうゆ 和風だし、しょうゆ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きな粉蒸しパン	乳・小麦 大豆	
13 月	ねぎ塩豚丼 しめじとほうれん草のみそ汁 さつまいもサラダ	567.1(453.7) 22.5(18.0) 17.0(13.6) 2.8(2.2)	米、さつまいも 生中華めん、マヨネーズ 片栗粉、さとう	牛乳、豚もも肉、玉子 ロースハム、みそ	ほうれんそう、しめじ 粒コーン、きゅうり にんじん、ねぎ、きゅうり レモン	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ、酒 中華だし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 冷やし中華	卵・乳・小麦 大豆	
14 火	ごはん キャベツとえのきのスープ ハンバーグ かみかみサラダ	507.2(404.3) 18.9(15.1) 19.1(15.3) 1.6(1.3)	米、パン粉、さとう マヨネーズ	牛乳、牛豚合挽肉 ヨーグルト(無糖) 玉子、黒ごま、バター	ごぼう、たまねぎ、にんじん きゅうり、パナナ、キャベツ りんご、ごまかん、えのき	ケチャップ、ウスターソース みりん、しょうゆ コンソメ、塩、ナツメグ	牛乳 かつばえびせん	牛乳 フルーツヨーグ ルト	卵・乳・小麦 大豆・ごま	
15 水	冷やし肉もろこし きのこのみそ汁 ひじき煮 パナナ	558.3(444.7) 21.9(17.4) 19.0(15.1) 2.2(1.8)	ゆでうどん、米、ごま油、さとう	牛乳、豚ひき肉、さば 蒸し大豆、みそ 油揚げ、ごま	パナナ、にんじん、きゅうり まいわけ、ねぎ、しめじ えのきたけ、ひじき 万能ねぎ、しそ	かつお・昆布だし汁、酒 しょうゆ、みりん、めんつゆ 和風だし、おろしにんにく おろししょうが	牛乳 あみじゃが	牛乳 鯛の混ぜご飯	乳・小麦 大豆・ごま	
16 木	ごろごろ野菜カレー わかめとえのきのスープ 切干大根	528.0(417.5) 20.0(16.0) 18.3(14.2) 2.2(1.7)	じゃがいも、米、片栗粉 サラダ油、さとう	牛乳、鶏もも肉 粉チーズ、高野豆腐 油揚げ	もやし、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、なす、切干大根 カットわかめ、パセリ粉	カレールー、酒、みりん しょうゆ、コンソメ 和風だし、塩	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 ポテリコ	乳・小麦 大豆	
17 金	ちらし寿司 豚肉とえのきのすまし汁 豚肉の南蛮揚げ 七塔ゼリー	696.7(560.3) 27.8(22.6) 23.5(18.2) 2.4(1.9)	米、小麦粉、さとう、 サラダ油、ミルクチョコレート	牛乳、豚もも肉、カルピス 玉子、えび、油揚げ 無塩バター、ゼラチン さくらでんご、黒ごま	にんじん、とうがん、れんご ん さやえんどう、干ししいたけ 刻み、のり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、めんつゆ すし酢、酒、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 お星さまク ッキー	卵・乳・小麦 大豆・ごま	パーティー
18 土	きつねうどん キャベツとささみの和風サラダ りんご	506.1(386.7) 22.5(17.3) 16.9(12.9) 1.9(1.5)	干しうどん(ゆで)、小麦粉 さとう、サラダ油	牛乳、鶏もも肉、鶏ササミ 調整豆乳、味噌油揚げ きな粉	りんご、キャベツ にんじん、ねぎ、きゅうり	めんつゆ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きな粉蒸しパン	乳・小麦 大豆	
20 月	ごはん しめじとごぼうのみそ汁 高野豆腐と根菜の煮物 キャベツときゅうりの塩昆布ナムル	543.6(434.9) 23.1(18.5) 16.5(13.2) 2.3(1.8)	米、さとう、強力粉 片栗粉、サラダ油、ごま油	牛乳、鶏小間、玉子 蒸し大豆、高野豆腐 みそ、無塩バター、ごま	だいこん、キャベツ きゅうり、にんじん しめじ、ごぼう、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、和風だし	牛乳 ミレービスケット	牛乳 カステラ	卵・乳・小麦 大豆・ごま	
21 火	食パン たまねぎとコーンのスープ ロコック 青菜のごま和え	576.4(459.8) 21.6(17.3) 19.5(15.6) 2.2(1.8)	食パン、じゃがいも、米 パン粉、小麦粉 サラダ油、さとう	牛乳、牛豚合挽肉、玉子 うなぎ蒲焼、玉子、すりごま	たまねぎ、もやし、こまつな にんじん、きゅうり、粒コーン	中濃ソース、すし酢 しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 かつばえびせん	牛乳 うなぎのり巻き	卵・乳・小麦 大豆・ごま	
22 水	ごはん オニオンスープ 鶏肉の洋風煮 かぼちゃサラダ	581.4(462.2) 22.7(18.2) 18.5(14.6) 1.9(1.5)	米、ホットケーキ粉 さつまいも、マヨネーズ 小麦粉、サラダ油、さとう	牛乳、鶏もも肉 調整豆乳、黒ごま	かぼちゃ、たまねぎ マッシュルーム缶 えだまめ(冷凍)	ケチャップ、酒 ウスターソース、コンソメ 塩、パセリ粉	牛乳 あみじゃが	牛乳 さつまいもの蒸 しパン	卵・乳・小麦 大豆・ごま	
25 土	わかめごはん おふと万能ねぎのすまし汁 豚肉ときこのポン酢炒め キャベツと油揚げの味噌和え	490.4(387.2) 19.6(15.4) 13.6(10.6) 1.8(1.4)	米、サラダ油、焼き麩、さとう	牛乳、豚もも肉 油揚げ、鮭フレーク、みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ エリンギ、万能ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 ほん酢、しょうゆ、しょうゆ 酒、塩、和風だし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 鮭おにぎり	乳・小麦 大豆	
27 月	親子丼 焼き鮓と万能ねぎのみそ汁 マカロニサラダ オレンジ	576.4(461.0) 21.5(17.2) 15.7(12.6) 1.8(1.4)	米、マカロニ、マヨネーズ さとう、焼き麩	牛乳、鶏もも肉、玉子 ロースハム、みそ、バター	オレンジ、にんじん たまねぎ、きゅうり ピーマン、万能ねぎ 刻み、のり、パセリ粉	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ、酢 酒、和風だし、コンソメ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 野菜ピラフ	卵・乳・小麦 大豆	
28 火	ごはん えのきと豆腐のすまし汁 豚肉の春雨炒め キャベツとツナの昆布和え	520.9(416.7) 22.1(17.6) 18.4(14.8) 1.8(1.4)	米、食パン、マヨネーズ はるさめ、さとう、ごま油	牛乳、豚もも肉、ごま 絹ごし豆腐、ツナ水煮缶	キャベツ、なす、えのき 粒コーン、赤ピーマン ピーマン、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、酒 しょうゆ、塩 おろしにんにく おろししょうが、和風だし	牛乳 かつばえびせん	牛乳 ツナマヨコン トースト	卵・乳・小麦 大豆・ごま	
29 水	ごはん えのきとキャベツのみそ汁 カレーの煮つけ 高野豆腐のナムル	458.2(345.9) 24.8(16.2) 11.2(8.4) 3.4(2.7)	米、干しうどん、ごま油 揚げ玉、さとう	牛乳、かわい、みそ 高野豆腐、ごま、かまぼこ	キャベツ、ほうれんそう えのきたけ、きゅうり にんじん、万能ねぎ、しょう が	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、めんつゆ、酒 みりん、和風だし、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 冷やしだめう どん	卵・乳・小麦 大豆・ごま	
30 木	酢・ワカメおにぎり 鶏肉の唐揚げ どうもろこし・えだまめ スイカ	577.6(462.1) 22.9(18.3) 20.8(16.6) 0.8(0.6)	米、小麦粉、片栗粉 サラダ油、チョコチップ さとう、ごま油	牛乳、鶏もも肉 無塩バター、卵(黄) 鮭フレーク	どうもろこし、えだまめ わかめごはんの素、スイカ にんにく、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 チョコチップク ッキー	卵・乳・小麦 大豆	サマー フェスティバル
31 金	ごはん えのきとみずなのみそ汁 鶏つくねの甘酢照り焼き ひじき煮	524.6(402.1) 17.1(13.3) 16.3(12.7) 1.8(1.4)	さつまいも、米、さとう サラダ油、ごま油 パン粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、蒸し大豆 油揚げ、黒ごま	にんじん、たまねぎ ひじき、えのきたけ、みつば	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん、酢 塩、和風だし、しょうゆ	牛乳 たべっこBABY	牛乳 大学いも	乳・小麦 大豆・ごま	

献立は変更になる場合があります。