



献立表 普通食



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	カレーライス フレンチサラダ 一口ゼリー	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎枝豆、菓子(幼児) ◎枝豆トースト(乳児)	豚もも肉、牛乳、スキムミルク、しらす干し	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、なす、オクラ、アスパラガス、キャベツ、みかん缶、ネーブルオレンジ、えだまめ	うるち米、調合油、じゃがいも、上白糖、食パン	こしょう、食塩、カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソース、穀物酢、ゼリー、ハードビスケット、マヨネーズ
2 木	ごはん 魚の照り焼き ごま和え 油揚げの味噌汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ロッククッキー	さわら、油揚げ、牛乳、スキムミルク	りょくとうもやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、わかめ、こねぎ	うるち米、上白糖、いりごま、薄力粉、マーガリン、コーンフレーク	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、米みそ、煮干しだし、甘辛せんべい、ベーキングパウダー
3 金	ごはん 高野豆腐の卵とじ 酢の物 一口ゼリー	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎ラスク	鶏ひき肉、高野豆腐、卵、焼き竹輪、牛乳、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース、キャベツ、こまつな	うるち米、じゃがいも、上白糖、フランスパン、マーガリン、グラニュー糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、ゼリー、麦茶
4 土	冷やしそうめん 厚揚げの含め煮	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎きな粉蒸しパン	ロースハム、厚揚げ、牛乳、きな粉	みかん缶、オクラ、トマト、にんじん、さやいんげん	そうめん、いりごま、じゃがいも、上白糖、薄力粉、調合油	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、せんべい、ベーキングパウダー
6 月	ごはん 焼きししゃも 甘酢漬け 五目汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ピザトースト	ししゃも、豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、ロースハム、ピザ用チーズ	チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、きくらげ、しょうが、かぼちゃ、ごぼう、葉ねぎ、ネーブルオレンジ、たまねぎ、青ピーマン	うるち米、上白糖、いりごま、かたくり粉、食パン、調合油	こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、煮干しだし、トマトケチャップ
7 火	七夕おにぎり 星のハンバーグ シルバーサラダ マカロニスープ 一口ゼリー	○牛乳 ○菓子 ◎カルピス ◎パリパリお星さま(幼児) ◎パリパリお星さま(乳児)	ツナ缶、ベーコン、牛乳、乳酸菌飲料	にんじん、きゅうり、キャベツ、スイートコーン、たまねぎ、パセリ、バナナ	うるち米、はるさめ、マカロニ、ぎょうざの皮、さつまいも、上白糖、ごま	ふりかけ、合いびきハンバーグ、トマトケチャップ、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、うすくちしょうゆ、ゼリー、せんべい、ミルクチョコレート
8 水	ごはん 豚肉のロベールソース 華風スープ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎米粉の豆蒸しパン	豚もも肉、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ	たまねぎ、にんにく、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、たけのこ、バナナ	うるち米、上白糖、調合油、有塩バター、米粉	トマトケチャップ、トマトピューレー、コンソメ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、中華だし、食塩、こしょう、麦茶、ベーキングパウダー、甘納豆
9 木	パン ポテトグラタン レタススープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎チーズドーナツ	鶏もも肉、牛乳、粉チーズ、バナメイえび、ベーコン、スキムミルク	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、レタス、ネーブルオレンジ、バナナ	食パン、有塩バター、じゃがいも、マカロニ、パン粉、薄力粉、上白糖、調合油	ホワイトソース、食塩、こしょう、コンソメ、うすくちしょうゆ、ベーキングパウダー
10 金	ごはん 魚の香味焼き なます かぼちゃの味噌汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎グレープゼリー・菓子	さわら、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	しょうが、こねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、刻み昆布、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、粉寒天、ぶどうジュース	うるち米、いりごま、上白糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、食塩、穀物酢、米みそ、煮干しだし、リーフパイ、ソフトビスケット
11 土	焼きそば チンゲン菜のスープ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎ウインナードッグ	削り節、豚もも肉、ロースハム、牛乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、こねぎ、あおさ、チンゲンサイ、えのきたけ	中華めん、調合油、ロールパン	お好み焼きソース、食塩、こしょう、中華だし、うすくちしょうゆ、ウエハース、トマトケチャップ
13 月	ごはん 中華炒め ミネストラスープ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎カルピスゼリー・菓子	焼き豚、ベーコン、牛乳、スキムミルク、ゼラチン、乳酸菌飲料	キャベツ、りょくとうもやし、赤ピーマン、きくらげ、たまねぎ、にんじん、トマト、セロリ、パセリ、バナナ、寒天、みかん缶	うるち米、ごま油、調合油、じゃがいも、マカロニ、上白糖	うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウエハース、せんべい
14 火	冷たいコーンクリームパスタ ハムともやしのサラダ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎お好み焼き	鶏もも肉、バナメイえび、牛乳、ロースハム、スキムミルク、卵、削り節、豚もも肉	にんじん、たまねぎ、パセリ、コーン缶、ぶなしめじ、りょくとうもやし、きゅうり、ネーブルオレンジ、バナナ、キャベツ、こねぎ、あおさ	スパゲッティ、上白糖、調合油、薄力粉	コーンクリームスープ、食塩、こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ、お好み焼きソース、マヨネーズ
15 水	ごはん 挽肉のコーン蒸し 付け合わせ 白菜スープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎大学かぼちゃ	豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが、スイートコーン、ブロッコリー、ぶなしめじ、はくさい、こねぎ、ネーブルオレンジ、かぼちゃ	うるち米、パン粉、かたくり粉、上白糖、ごま、調合油	合成清酒、食塩、うすくちしょうゆ、穀物酢、コンソメ、こいくちしょうゆ、こしょう

16 木	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ ゆでキャベツ 豆乳スープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ごまだれ団子(幼児) ◎ごまだれマカロニ(乳児)	メルルーサ、卵、ベーコン、調製豆乳、スキム ミルク、牛乳、絹ごし豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、こ まつな	うるち米、コーンフレーク、パン粉、調合油、 薄力粉、白玉粉、上白糖、かたくり粉、いりご ま、マカロニ	食塩、こしょう、コンソメ、せんべい、こ いくちしょうゆ
17 金	ごはん タンドリーチキン 付け合わせ コンソメスープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎とうもろこし・菓子	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ベーコン、牛 乳、プロセスチーズ、スキムミルク	にんにく、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、こねぎ、えのきたけ	うるち米、とうもろこし玄穀	食塩、うすくちしょうゆ、カレー粉、コン ソメ、こしょう、こいくちしょうゆ、せん べい
18 土	冷やしきつねぶっかけ なすのみそ炒め	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎オレンジゼリー	油揚げ、鶏もも肉、さつま揚げ、牛乳、ゼラチ ン	干しいたけ、にんじん、こまつな、なす、青 ピーマン、オレンジジュース、粉寒天	干しうどん、上白糖、調合油	こいくちしょうゆ、かつおだし、うすくち しょうゆ、合成清酒、みりん風調味 料、米みそ、ビスケット
21 火	ひじき御飯 はりはり和え 豆腐の味噌汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎キャロットジャムサンド	鶏もも肉、油揚げ、焼き竹輪、絹ごし豆腐、牛 乳、スキムミルク	干しひじき、にんじん、さやいんげん、切干し だいこん、きゅうり、たまねぎ、こねぎ、オレン ジジュース、レモン	うるち米、調合油、上白糖、食パン、マーガリ ン	みりん風調味料、こいくちしょうゆ、穀 物酢、米みそ、煮干しだし、せんべい
22 水	パン チリコンカン ハムサラダ ーロゼリー	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎フルーツヨーグルト	大豆、牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、牛 乳、プロセスチーズ、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピー ス、ホールトマト缶、きゅうり、キャベツ、みか ん缶、パイナップル缶、黄桃缶	ロールパン、じゃがいも、上白糖、調合油	トマトピューレー、トマトケチャップ、ウ スターソース、コンソメ、食塩、こしょ う、合成清酒、穀物酢、ゼリー、麦茶
23 木	ごはん 豚肉と冬瓜のごまみそ煮 おかか和え バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎いちごプリン	厚揚げ、豚もも肉、削り節、牛乳、生クリー ム、ゼラチン	とうがん、にんじん、ぶなしめじ、こねぎ、キャ ベツ、ほうれんそう、バナナ、寒天	うるち米、調合油、上白糖、いりごま	合成清酒、みりん風調味料、米み そ、煮干しだし、こいくちしょうゆ、せ んべい、麦茶
24 金	ごはん 魚の和風マリネ 人参の味噌汁 オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎ピーチケーキ	メルルーサ、絹ごし豆腐、牛乳、卵	たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、 レモン、にんじん、ぶなしめじ、にら、ネーブ ルオレンジ、バナナ、黄桃缶	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、薄力 粉、有塩バター	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、かつ おだし、穀物酢、米みそ、煮干しだ し、麦茶、ベーキングパウダー
25 土	みそラーメン 小魚のごまがらめ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎菓子・ーロゼリー	焼き豚、蒸しかまぼこ、かたくちいわし、牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、こまつな、りょ くとうもやし、スイートコーン	中華めん、いりごま、上白糖	中華だし、米みそ、こいくちしょうゆ、 甘辛せんべい、麦茶、ゼリー、リーフ パイ
27 月	ごはん マーボー豆腐 バンサンスー ーロゼリー	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎パパロアオレンジソースかけ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、ス キムミルク、生クリーム、ゼラチン	にんにく、干しいたけ、たまねぎ、にんじ ん、こねぎ、きゅうり、きくらげ、粉寒天、みか ん缶	うるち米、上白糖、かたくり粉、調合油、はる さめ、ごま油、いりごま	おろししょうが、米みそ、こいくちしょう ゆ、穀物酢、ゼリー、ビスケット
28 火	ごはん 若鶏のからあげ 付け合わせ わかめのすまし汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ポテトもち	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、 粉チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、わかめ、こね ぎ、ネーブルオレンジ、パセリ	うるち米、かたくり粉、調合油、じゃがいも、サ ラダ油、上白糖	食塩、こしょう、かつおだし、こいくち しょうゆ、みりん風調味料
29 水	ごはん 魚の塩焼き 夏野菜の炊き合わせ 玉葱のみそ汁	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎アイスクリーム・菓子	さけ、油揚げ、牛乳、プロセスチーズ、スキム ミルク、ラクトアイス	レモン、かぼちゃ、なす、にんじん、オクラ、た まねぎ、ぶなしめじ、こねぎ	うるち米、上白糖	食塩、こいくちしょうゆ、みりん風調味 料、煮干しだし、米みそ、ウエハース
30 木	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ にらたまスープ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ロシアンクッキー	豚もも肉、卵、牛乳、スキムミルク	しょうがおろし汁、にんじん、きゅうり、キャベ ツ、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、に ら、バナナ、ネーブルオレンジ、いちごジャム	うるち米、いりごま、上白糖、ごま油、かたくり 粉、薄力粉、マーガリン	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、中華 だし、こしょう
31 金	焼肉丼 春雨スープ オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎バナナカップケーキ	豚もも肉、牛乳、卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、 だいこん、しょうが、レモン、きくらげ、チンゲ ンサイ、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、調合油、上白糖、いりごま、はるさ め、薄力粉、マーガリン	こいくちしょうゆ、米みそ、みりん風調 味料、中華だし、食塩、こしょう、ウエ ハース、麦茶、ベーキングパウダー

食育メモ【枝豆】

○枝豆について

「枝豆」は、大豆をまだ青いうちに収穫したものです。枝豆は中国から伝えられ、日本では250年くらい前から食べられるようになりました。

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高いものですが、枝豆にもたんぱく質、カルシウム、ビタミン、食物繊維などの栄養分がたくさん含まれています。



●おすすめ絵本「えだまめきょうだい」

えだまめきょうだいがフライパンの島や土鍋の島など、キッチンで聞いたことのある名前のついた島を旅します。じゅうじゅう島では大きな目玉焼きと出会ったり、箸の口をしたおはしどりが登場したり、絵本を読み進めていく中で、見たことや食べたことのある名前に出会うことができ、楽しみながら“食”に触れることができます。



七夕（7/7）

季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。

