

	献立名	材 料 名				kcal	蛋白
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料		
1 月	サバのみぞれ煮 ほづれん草とえのきのおかか和え ツナじやが 豆腐のみそ汁 <おやつ> 牛乳 ジャムサンド	鯖 かつお節 ツナ 豆腐 味噌 牛乳	大根 生姜 かつお節 グリンピース もやし 青ねぎ	醤油 醤油 醤油 和だし	666	28.1	
2 火	鶏肉のさつり焼き いんげんの炒め煮 大根サラダ 里芋のみそ汁 <おやつ> 牛乳 米粉と豆腐のドーナツ	鶏肉 薄揚げ 砂糖 ごま 砂糖 ごま 味噌 米粉 片栗粉 砂糖 油 ベーキングパウダー グラニュー糖	いんげん 人参 大根 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ 青ねぎ 牛乳 豆腐	醤油 醤油 醤油 醤 和だし	679	23.1	
3 水	<奈良料理> 童田揚げ もみうり ひじきの炒め煮 飛鳥汁 <おやつ> 牛乳 オレンジゼリー	砂糖 片栗粉 油 砂糖 ごま 砂糖 ひじき 薄揚げ じやが芋 牛乳 味噌 砂糖 牛乳 イナガ	生姜 若布 胡瓜 もやし 人参 椎茸 大根 人参 青ねぎ オレンジジュース	醤油 醤油 醤油 和だし	582	19.9	
4 木	千草焼き キャベツのゆかり和え 切干大根の煮物 茄子とあげのみそ汁 <おやつ> 牛乳 おにぎり(しらす青菜)	砂糖 砂糖 砂糖 薄揚げ 味噌 米	鶏ミンチ 豆腐 卵 キヤベツ もやし 胡瓜 人参 切干大根 椎茸 人参 茄子 青ねぎ 牛乳 ちりめん 大根の葉	醤油 醤油 醤油 和だし 塩	643	24.2	
5 金	しゅうまい ピーフンソテー ^レ 小松菜の中華和え きのこと豆腐の中華スープ <おやつ> 牛乳 お菓子	焼壳の皮 片栗粉 ごま油 ピーフン ごま油 ごま ごま油 砂糖 豆腐	豚ミンチ ハム 小松菜 人參 もやし 牛乳	玉ねぎ 生姜 玉ねぎ 人參 ピーマン 小松菜 人參 もやし 醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	660	23	
6 土	夏まつり						
7 日	休日						
8 月	たらの味噌チーズ焼き マカロニのケチャップ炒め プロッコリーのサラダ もやしのスープ <おやつ> 牛乳 シュガートースト	砂糖 マカロニ 砂糖 油 若布 食パン バター 砂糖	タラ チーズ 味噌 人参 玉ねぎ コーン グリンピース 若布 牛乳	醤油 ケチャップ 醤油 醤 鶏がらだし 塩	624	26.2	
9 火	鶏のひじき入りつくね (ほづれん草と卵の炒め物 キャベツの甘酢 玉ねぎと揚げのみそ汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	パン粉 砂糖 砂糖 砂糖 牛乳	鶏ミンチ 豆腐 ひじき 卵 ほづれん草 人参 ひじき もやし 胡瓜 コーン 玉葱 青葱 牛乳	醤油 塩胡椒 醤油 醤油 塩 和だし 醤油	623	24.1	
10 水	ヒビンバ弁 じゃが芋の甘辛煮 春雨スープ <おやつ> 牛乳 パインゼリー	砂糖 ごま ごま油 じゃが芋 砂糖 春雨 砂糖	豚ミンチ もやし 人參 ほづれん草 ニラ 人參 牛乳 イナガ	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	527	18.7	
11 木	山の日						
12 金	三色丼 プロッコリーのツナ和え 豆腐のみそ汁 <おやつ> 牛乳 かなこマカロニ	米 砂糖 砂糖 豆 豆腐 味噌 牛乳 砂糖	鶏ミンチ 卵 ツナ 豆 牛乳 かな粉	いんげん プロッコリー コーン 人參 玉ねぎ 青ねぎ 塩	597	25.9	
13 土	彩りそうめん じゃが芋のそぼろ煮 <おやつ> 牛乳 お菓子	そうめん じゃが芋 片栗粉	ツナ 豚ミンチ 牛乳	コーン 人參 ほづれん草 人參 ほづれん草 めんつゆ 醤油	512	17.8	
14 日	休日						
15 月	豚丼 小松菜の納豆和え じゃが芋と若布のみそ汁 <おやつ> 牛乳 おにぎり(ゆかり)	米 砂糖 じゃが芋 米	豚肉 納豆 かつお節 若布 味噌 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜 人參 和だし ゆかり	606	23.8	
16 火	豚肉と切干大根の煮物 青のりボテトピーンズ (ほづれん草のごま和え かきたま汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 じゃが芋 油 砂糖 ごま 牛乳	豚肉 薄揚げ 大豆 青のり 卵	切干大根 人參 いんげん 塩胡椒 醤油 和だし 醤油	684	25.2	
17 水	チキンナゲット オクラともやしの和え物 高野の煮物 玉ねぎのみそ汁 <おやつ> 牛乳 ソーダゼリー	パン粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 牛乳	鶏ミンチ 豆腐 卵 かつお節 高野豆腐 若布 味噌 牛乳 イナガ	ケチャップ 塩胡椒 醤油 醤油 和だし 醤油 みから缶	584	22.6	

18 木	豚肉となすの味噌炒め 春雨の酢の物 白菜と玉ねぎの汁 <おやつ> 牛乳 じゃこチップ	砂糖 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 白菜と玉ねぎの汁 牛乳 じゃこチップ	豚肉 味噌 若布 朝 牛乳 ちりめん 青のり	なす ズッキーニ 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 人参 ニラ もやし 牛乳 ちりめん 青のり	醤油 鶏がらだし 醤油 醤油 和だし 醤油	571	23.8	
19 金	チキンカレー キャベツとみかんのサラダ <おやつ> 牛乳 肉まん	米 じゃが芋 砂糖 牛乳 肉まん	鶏肉 豚ミンチ	玉ねぎ しめじ 枝豆 人參 トマト缶 キャベツ 胡瓜 人參 みかん缶 筍 玉ねぎ	カレールウ 醤油 塩胡椒	630	21	
20 土	ミートスパゲティ コンソメスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	スパゲティ 砂糖 牛乳 お菓子	豚ミンチ	玉ねぎ しめじ ピーマン 人参 トマト缶 えのき 人參	ケチャップ コンソメ 醬油	561	20.1	
21 日	休日							
22 月	さわらの若草焼き 厚揚げの生姜煮 プロッコリーの磯辺和え <おやつ> 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 砂糖 牛乳 きな粉	鶏 厚揚げ 海苔 牛乳 きな粉	ほうれん草 生姜 プロッコリー 人參 コーン 味噌 牛乳 きな粉	塩 マヨドレ 醤油 和だし	693	29.7	
23 火	鶏のマーマレード焼き ひじきサラダ 小松菜のソテー ^レ <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 マーマレード マヨネーズ 牛乳 お菓子	鶏肉 ひじき ハム 若布	マーマレード 小松菜 人參 もやし 冬瓜	醤油 塩胡椒 塩胡椒 コンソメ 醬油 和だし 醬油	616	22.3	
24 水	夏野菜のかき揚げ 切干大根の煮物 豆腐のみそ汁 <おやつ> 牛乳 カルビスゼリー	油 小麦粉 砂糖 砂糖 牛乳 カルビスゼリー	小麦粉 若布 ちりめん 牛乳	ちくわ 卵 胡瓜 甘酢 切干大根 人參 いんげん 豆腐のみそ汁 牛乳 カルビスゼリー	玉ねぎ コーン 南瓜 ゴーヤ 胡瓜 もやし 切干大根 人參 いんげん 豆腐味噌 牛乳 カルビスゼリー	塩 醤油 和だし 醤油	581	19.4
25 木	マーボー春雨 プロッコリーの中華和え 大豆のおかか煮 <おやつ> 牛乳 ナッツスナック	春雨 片栗粉 ごま油 砂糖 砂糖 ごま ごま油 砂糖 牛乳 ナッツスナック	豚ミンチ 大豆 かつお節 牛乳 ナッツスナック	玉ねぎ ピーマン 椎茸 人參 プロッコリー 人參 大豆 かつお節 牛乳 ナッツスナック	鶏がらだし 醬油 醤油 醤油 バジル	545	25.8	
26 金	枝豆ごはん 若さぎの甘酢 ほうれん草の葉種和え <おやつ> 牛乳 豆腐プラウニー	米 小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 牛乳 豆腐プラウニー	枝豆 若さぎ ほうれん草 人參 じやが芋のみそ汁 牛乳 豆腐	枝豆 若さぎ ほうれん草 人參 青ねぎ 牛乳 豆腐	塩 醤油 和だし ミルクココア	597	22.8	
27 土	焼きうどん 胡瓜とコーンのサラダ <おやつ> 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 油 牛乳 お菓子	豚肉 削り節 ツナ 牛乳	キャベツ 人參 もやし 青ねぎ 胡瓜 コーン 人參 牛乳	ソース 醤油 醤油 和だし	515	23.4	
28 日	休日							
29 月	赤魚の煮つけ 里芋のそぼろ煮 もやしのみそ汁 <おやつ> 牛乳 ピザトースト	砂糖 砂糖 砂糖 牛乳	赤魚 里芋 砂糖 片栗粉 若布 味噌 牛乳 ピザトースト	赤魚 プロッコリー 人參 しめじ コーン もやし 牛乳 ピザトースト	醤油 醤油 醤油 ケチャップ	630	28.3	
30 火	鶏じやが キャベツの甘酢 金平ごぼう 青梗菜のみそ汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖 ごま 油 牛乳 お菓子	鶏肉 キャベツ 金平ごぼう 青梗菜のみそ汁 牛乳	玉ねぎ 人參 いんげん キャベツ 胡瓜 もやし 人參 ごぼう 人參 ピーマン 青梗菜 牛乳	醤油 醤油 醤油 和だし	627	20.3	
31 水	ソースかつ 人参ともやしのサラダ 春雨スープ <おやつ> 牛乳 りんごゼリー	小麦粉 パン粉 油 砂糖 春雨 砂糖 牛乳	豚肉 卵 人参 朝 春雨 牛乳 りんごゼリー	ソース 塩胡椒 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ 人參 青ねぎ 牛乳 イナガ	ソース 塩胡椒 コンソメ 醬油 醤油 和だし ソース	588	23.4	

※今月は季節の食材・新しい食材として「ゴーヤ オクラ ズッキーニ 冬瓜 サイダー」を使用してます。
※週に1度、六分づき米を提供しています。

※料理により、みりん、料理酒等を少量入れてあります。
※イナガは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。
※マヨドレは卵を使用しないマヨネーズの様なドレッシングです。

☆果物
オレンジ・バナナ・すいか
☆延長保育のおやつ
火・水・木・・・おにぎり

月一回・・・・・菓子パン

