



の献立表

八戸学院幼稚園

(1・2歳児)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価		
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ			
01 （火）	ごはん さわらの照り焼き 豚肉とトマトの炒め物 ほうれん草のみそ汁	米、砂糖、油、片栗粉、白い風船、いちごゼリー	牛乳、さわら、豚肉、白みそ、油揚げ	トマト、メロン、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 白い風船 麦茶 いちごゼリー	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	411 17.8 12.3 183	kcal g g mg
02 （水）	ごはん ごぼうメンチカツ もやしの甘酢和え 白菜のみそ汁	米、油、パン粉、小麦粉、ごま、食パン、すりごま、グラニュー糖、ハッピーターン	豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ、無塩バター、牛乳	もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、甘酢、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 セサミトースト	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	439 13.2 16.5 177	kcal g g mg
03 （木）	みそラーメン 豆腐しゅうまい ブロッコリーのナムル カスタードプリン	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、油、ごま、ごま油、砂糖、ココアウエハース	牛乳、木綿豆腐、白身魚すり身、豚肉、白みそ、なると	バナナ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン	本みりん、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ココアウエハース 麦茶 バナナ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	404 18.0 14.3 339	kcal g g mg
04 （金）	豚丼 チンゲン菜の中華和え スナッパえんどう 冬瓜のみそ汁	米、油、ごま油、小麦粉、白みそ、ビスコ	牛乳、豚肉、白みそ	オレンジ、チンゲン菜、キャベツ、たまねぎ、スナッパえんどう、とうがん、にんじん、だいこん、しめじ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん	牛乳 星たべよ 麦茶 ビスコ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	416 13.3 13.5 256	kcal g g mg
05 （土）	トマトツナスバゲティ さつま芋のサラダ フルーツボンチ	スバゲティ、さつままいの皮、油、砂糖、ウエハース、ドーナツ	牛乳、ツナ油漬缶、ハム	たまねぎ、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイン缶、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、野菜	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 ウエハース 野菜ジュース ドーナツ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	452 15.3 13.7 387	kcal g g mg
07 （月）	もちごはん 星型ハンバーグ キャベツとオクラのおかか和え そうめん汁	米、ゆでそうめん、油、砂糖、白い風船、星たべよ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、かつお節	すいか、オクラ、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、甘酢、カレー粉、ケチャップ、めんつゆ、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 星たべよ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	419 15.6 11.6 219	kcal g g mg
08 （火）	ごはん 豚肉の柳川風煮物 いんげんとしらすの和え物 小松菜のみそ汁	米、砂糖、油、ごま油、ビスコ	牛乳、豚肉、卵、しらす干し、白みそ	いんげん、たまねぎ、にんじん、こまつな、ほうれん草、う、しめじ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、フルーチェ、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 ビスコ 麦茶 フルーチェ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	407 15.5 13.7 266	kcal g g mg
09 （水）	カレーうどん 焼き春巻き 大根のごま酢和え バナナ	ゆでうどん、じゃが芋、春巻きの皮、油、すりごま、片栗粉、砂糖、ホットケーキ粉、ハッピーターン	ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉、油揚げ、調製豆乳、牛乳	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし	かつお・昆布だし汁、甘酢、カレー粉、しょうゆ、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ココア蒸しパン	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	464 18.9 16.9 266	kcal g g mg
10 （木）	ごはん あじの香り焼き ひじきの五目煮 豆腐のみそ汁	米、さつままい、油、砂糖、片栗粉、アンパンマンポテト、ココアウエハース	牛乳、あじ、木綿豆腐、白みそ、油揚げ	にんじん、こまつな、えのきたけ、いんげん、ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 ココアウエハース 麦茶 アンパンマンポテト	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	408 15.6 14.4 338	kcal g g mg
11 （金）	コッペパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーとツナのサラダ ズッキーニのスープ	コッペパン、じゃが芋、和風ドレッシング、油、砂糖、白い風船、せんべい	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、調製豆乳	ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ズッキーニ、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 白い風船 豆乳 せんべい	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	402 19.4 15.8 257	kcal g g mg
12 （土）	すきやき丼 ほうれん草のごま和え なすのみそ汁	米、砂糖、すりごま、油、ウエハース、星たべよ	牛乳、牛肉、焼き豆腐、白みそ	ほうれん草、はくさい、にんじん、なす、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ウエハース 野菜ジュース 星たべよ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	402 13.5 13.4 471	kcal g g mg

だんだんと暑い日が増え、夏の訪れを感じるこの頃。暑い日が続くと体が疲れやすくなり、食欲もなくなりがちになります。夏バテや熱中症の予防のためにも食事と水分をしっかりととりましょう。



7月25日の献立「家常豆腐」は「ジャーチャンドウフ／かじょうどうふ」と読みます。家常豆腐は中国の家庭料理で、揚げた豆腐を野菜や肉と一緒に炒める料理です。「家常」は中国語で「家庭的、家庭の日常」という意味があり、それぞれの家庭で常備している、または手に入りやすい食材や調味料を用いたシンプルで手軽な家庭料理です。決まったレシピは無く、それぞれの家庭の好みの野菜や肉、味付けで食べられます。給食では白みそやテンメンジャンを使い、みそ味に仕上げています。



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価		
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ			
14 （月）	ごはん 牛肉とれんこんの炒め物 大学かぼちゃ チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、油、黒ごま、白い風船	牛乳、牛肉、白みそ、油揚げ、豆乳、ゼラチン	かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、しめじ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 白い風船 麦茶 チョコレートムース	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	401 14.2 11.1 188	kcal g g mg
15 （火）	ごはん オレンジ 油淋鶏 オクラとちくわののり和え わかめスープ	米、片栗粉、油、砂糖、ビスコ、誕生日ケーキ	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	オレンジ、オクラ、にんじん、コーン、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、焼きのり、しょうが	めんつゆ、しょうゆ、酢、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 ビスコ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	421 15.6 12.8 204	kcal g g mg
16 （水）	あんかけそばろ井 ほうれん草のナムル えのきのみそ汁 トマト	米、ごま油、ごま、砂糖、片栗粉、せんべい、メロンパン	牛乳、鶏ひき肉、白みそ	ほうれん草、トマト、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ミニメロンパン	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	409 14.5 11.5 198	kcal g g mg
17 （木）	しょうゆラーメン う巻き玉子 ごぼうのサラダ ヨーグルト	ゆで中華めん、きゅうり、たまねぎ、ごま油、油、ハッピーターン、クラッカー	ヨーグルト、卵、豚肉、ツナ油漬缶、うなぎ蒲焼、なると	ごぼう、コーン、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、鶏ガラだしの素	牛乳 ハッピーターン 麦茶 クラッカーサンド	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	412 17.9 14.8 248	kcal g g mg
18 （金）	ごはん キウイフルーツ さけのマヨネーズ焼き ビーフン炒め 根菜のみそ汁	米、ビーフン、油、ととやき、ウエハース	さけ、豚肉、白みそ、牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、れんこん、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩、パセリ粉	牛乳 ウエハース 麦茶 ととやき	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	413 17.3 12.0 375	kcal g g mg
19 （土）	チキンライス 枝豆サラダ 豆乳スープ チーズ	米、じゃが芋、ごまドレッシング、油、ビスコ、星たべよ	鶏もも肉、調製豆乳、チーズ、ハム、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えだまめ、赤ピーマン、ピーマン、コーン、いんげん、野菜ジュース	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 ビスコ 野菜ジュース 星たべよ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	436 15.9 13.6 302	kcal g g mg
21 （月）	海の日								
22 （火）	ごはん さばの青のり焼き 大根のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖、せんべい、白い風船	牛乳、さば、豚ひき肉、白みそ、油揚げ	だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、いんげん、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 せんべい 麦茶 白い風船	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	404 16.2 13.2 217	kcal g g mg
23 （水）	かぼちゃカレーライス チーズ めかぶのねばねばサラダ スティックきゅうり すいか	米、和風ドレッシング、油、ウエハース、ワッフル	豚肉、チーズ、かつお節、牛乳	すいか、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、めかぶわかめ、オクラ	カレー粉	牛乳 ウエハース 麦茶 ミニワッフル	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	429 13.9 17.0 459	kcal g g mg
24 （木）	冷やし中華 飲むヨーグルト 肉団子と冬瓜の煮物 ブロッコリーとちくわのごまサラダ バナナ	ゆで中華めん、ごまドレッシング、砂糖、ごま油、油、食パン、ハッピーターン	ヨーグルト、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、ちくわ、無塩バター、きな粉、牛乳	ブロッコリー、バナナ、きゅうり、とうがん、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中華だしの素	牛乳 ハッピーターン 麦茶 きなこサンド	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	478 22.6 17.5 277	kcal g g mg
25 （金）	ごはん 家常豆腐（ジャーチャンドウフ） きゅうりの中華和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、片栗粉、ビスコ	牛乳、生揚げ、ヨーグルト、豚肉、鶏ささみ、白みそ	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、もも缶、みかん缶、パイン缶、チンゲン菜、ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、テンメンジャン、食塩、鶏ガラだしの素	牛乳 ビスコ 麦茶 フルーツヨーグルト	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	409 14.7 13.5 275	kcal g g mg
26 （土）	中華丼 春雨サラダ オクラのスープ	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、白い風船、星たべよ	豚肉、ハム、かまぼこ	はくさい、にんじん、オクラ、たまねぎ、きゅうり、チンゲン菜、ねぎ、コーン、野菜ジュース、にんにく、しょうが	甘酢、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 白い風船 野菜ジュース 星たべよ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	407 12.8 11.6 221	kcal g g mg

※食べたことのない食材はご家庭でお試しいただきますようお願いいたします。
※都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。





の献立表

八戸学院幼稚園

日／曜	献立名		材料名(昼食)				栄養価		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 (火)	ごはん さわらの照り焼き 豚肉とトマトの炒め物 ほうれん草のみそ汁	メロン 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、豚肉、白みそ、油揚げ	トマト、メロン、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、えのき、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	440 20.4 13.4 153	kcal g g mg
02 (水)	ごはん ごぼうメンチカツ もやしの甘酢和え 白菜のみそ汁	小魚	米、油、パン粉、小麦粉、ごま	豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ、いわし(煮干し)	もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	376 14.5 10.7 152	kcal g g mg
03 (木)	みそラーメン 豆腐しゅうまい ブロッコリーのナムル カスタードプリン	牛乳	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、油、ごま、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、白身魚すり身、豚肉、白みそ、なると	ブロッコリー、もやし、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン	本みりん、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	444 22.7 16.1 247	kcal g g mg
04 (金)	豚丼 チンゲン菜の中華和え スナッペンどう 冬瓜のみそ汁	オレンジ 牛乳	米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、白みそ	オレンジ、チンゲン菜、キャベツ、たまねぎ、スナッペンどう、とうがん、にんじん、たくあん、しめじ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	446 16.1 16.1 179	kcal g g mg
05 (土)	トマトツナスパゲティ さつま芋のサラダ フルーツポンチ 牛乳		スパゲティ、さつま芋、も、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、ハム	たまねぎ、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイ缶、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン	ケチャップ、食塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	401 15.0 10.5 141	kcal g g mg
07 (月)	もちごは 星型ハンバーグ キャベツとオクラのおかか和え そうめん汁	すいか 牛乳	米、ゆでそうめん、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、かつお節	すいか、オクラ、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、めんつゆ、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	464 19.9 13.8 163	kcal g g mg
08 (火)	ごはん 豚肉の柳川風煮物 いんげんとしらすの和え物 小松菜のみそ汁	小魚	米、砂糖、油、ごま油、ごま	豚肉、卵、しらす干し、白みそ、いわし(煮干し)	いんげん、たまねぎ、にんじん、ごまつな、ほうれんそう、しめじ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	374 17.7 9.4 195	kcal g g mg
09 (水)	カレーうどん 焼き春巻き 大根のごま酢和え バナナ	ヨーグルト	ゆでうどん、じゃが芋、春巻きの皮、油、すりごま、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉、油揚げ	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし	かつお・昆布だし汁、甘酢、カレールウ、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	401 17.3 16.2 153	kcal g g mg
10 (木)	ごはん あじの香り焼き ひじきの五目煮 豆腐のみそ汁	牛乳	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、あじ、木綿豆腐、白みそ、油揚げ	にんじん、ごまつな、えのきたけ、いんげん、ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 19.0 9.6 216	kcal g g mg
11 (金)	コッペパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーとツナのサラダ ズッキーニのスープ	牛乳	コッペパン、じゃが芋、和風ドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ズッキーニ、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	376 21.5 14.5 169	kcal g g mg
12 (土)	すきやき丼 ほうれん草のごま和え なすのみそ汁 牛乳		米、砂糖、すりごま、油	牛乳、牛肉、焼き豆腐、白みそ	ほうれんそう、はくさい、にんじん、なす、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 15.2 14.4 210	kcal g g mg

だんだんと暑い日が増え、夏の訪れを感じるこの頃。暑い日が続くと体が疲れやすくなり、食欲もなくなりがちになります。夏バテや熱中症の予防のためにも食事と水分をしっかりとりましょう。



7月25日の献立「家常豆腐」は「ジャーチャンドウフ／かじょうどうふ」と読みます。

家常豆腐は中国の家庭料理で、揚げた豆腐を野菜や肉と一緒に炒める料理です。「家常」は中国語で「家庭的、家庭の日常」という意味があり、それぞれの家庭で常備している、または手に入りやすい食材や調味料を用いたシンプルで手軽な家庭料理です。決まったレシピは無く、それぞれの家庭の好みの野菜や肉、味付けで食べられます。給食では白みそやテンメンジャンを使い、みそ味に仕上げています。



日／曜	献立名		材料名(昼食)				栄養価		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
14 (火)	ごはん 牛肉とれんこんの炒め物 大学かぼちゃ チンゲン菜のみそ汁	牛乳	米、砂糖、油、黒ごま	牛乳、牛肉、白みそ、油揚げ	かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、しめじ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 16.9 12.0 160	kcal g g mg
15 (火)	ごはん 油淋鶏 オクラとちくわののり和え わかめスープ	オレンジ 牛乳 すいか ロールケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、すいかロールケーキ	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	オレンジ、オクラ、にんじん、コーン、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、焼きのり、しょうが	めんつゆ、しょうゆ、酢、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 21.0 10.7 158	kcal g g mg
16 (水)	あんかけそばろ井 ほうれん草のナムル えのきのみそ汁 トマト	牛乳	米、ごま油、ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、白みそ	ほうれんそう、トマト、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	398 16.1 11.4 170	kcal g g mg
17 (木)	しょうゆラーメン う巻き玉子 ごぼうのサラダ ヨーグルト		ゆで中華めん、砂糖、ごま油、油	ヨーグルト、卵、豚肉、ツナ油漬缶、うなぎ蒲焼、なると	ごぼう、コーン、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 19.6 14.7 154	kcal g g mg
18 (金)	お弁当日 								
19 (土)	チキンライス 枝豆サラダ 豆乳スープ チーズ		米、じゃが芋、ごまドレッシング、油	鶏もも肉、調製豆乳、チーズ、ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えだまめ、赤ピーマン、ピーマン、コーン、いんげん	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 14.6 9.6 97	kcal g g mg
21 (月)	海の日 								
22 (火)	ごはん さばの青のり焼き 大根のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	牛乳	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、豚ひき肉、白みそ、油揚げ	だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、いんげん、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	427 19.3 15.0 149	kcal g g mg
23 (水)	かぼちゃカレーライス めかぶのねばねばサラダ スティックきゅうり すいか	チーズ	米、油、和風ドレッシング	豚肉、チーズ、かつお節	すいか、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、めかぶわかめ、オクラ	カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	389 11.4 11.8 111	kcal g g mg
24 (木)	冷やし中華 肉団子と冬瓜の煮物 ブロッコリーとちくわのごまサラダ バナナ	飲むヨーグルト	ゆで中華めん、ごまドレッシング、砂糖、ごま油、油	ヨーグルト、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、ちくわ	ブロッコリー、バナナ、きゅうり、とうがん、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、中華だしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 21.5 11.5 175	kcal g g mg
25 (金)	ごはん 家常豆腐(ジャーチャンドウフ) きゅうりの中華和え じゃが芋のみそ汁	牛乳	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉、鶏ささみ、白みそ	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、チンゲン菜、ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、テンメンジャン、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	423 16.8 13.2 222	kcal g g mg
26 (土)	中華丼 春雨サラダ オクラのスープ 小魚		米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	豚肉、ハム、いわし(煮干し)、かまぼこ	はくさい、にんじん、オクラ、たまねぎ、きゅうり、チンゲン菜、ねぎ、コーン、にんにく、しょうが	甘酢、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 13.8 9.3 153	kcal g g mg

※7月のお誕生日会にはすいかロールケーキが付きます。
※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

