

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1 15 (木)	牛乳 桃	ごはん チキンのオープン焼き 甘酢きゅうべつ じゃがいもと玉ねぎのスープ	米 / 鶏肉,たまねぎ,トマトケチャップ等 / キャベツ,人参等 / ロースハム,じゃがいも,たまねぎ,オクラ,ブイオン等	牛乳 黒糖くず餅
2 (金) 29 (木)	牛乳 りんご	ごはん 魚の味噌焼 なすとベーコンのソテー 中華スープ	米 / すずき,味噌等 / ベーコン,茄子,小松菜,人参等 / 絹豆腐(冷),チンゲンツアイ,生しいたけ,ブイオン等	牛乳 ジャムクラッカー
3 24 (土)	牛乳 せんべい	ピラフ 野菜スープ 甘夏みかん 	米,まぐろ(水煮),たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),ブイオン等 / 鶏肉,じゃがいも,人参,キャベツ,ブイオン等 / 甘夏みかん(缶)	牛乳 いもパン ぶどうゼリー
5 19 (月)	牛乳 りんご	ごはん マーボ茄子 春雨スープ 丸干し	米 / 豚ひき肉,茄子,たまねぎ,人参,葉ねぎ,ブイオン,味噌,片栗粉等 / はるさめ,人参,緑豆もやし,ほうれん草,ブイオン等 / 丸干し	牛乳 ふかしいも 米ボン菓子 
6 20 (火)	牛乳 桃	ごはん エコふりかけ 肉じゃが 炒めなます	米 / さば節等 / 牛肉,しらたき,じゃがいも,人参,たまねぎ,さやいんげん,さば節等 / 大根,人参等	牛乳 ミニ冷麺
7 21 (水)	牛乳 りんご	ごはん 煮魚 茹で野菜 味噌汁	米 / カラスガレイ,しょうが,だし昆布等 / 小松菜,人参等 / 油揚げ,たまねぎ,はくさい,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 野菜チップス
9 30 (金)	牛乳 せんべい	ごはん 牛肉と野菜の炒めもの 豆腐のスープ	米 / 牛肉,じゃがいも,ピーマン,キャベツ,人参,たまねぎ,ブイオン,ウスターソース等 / 絹豆腐(冷),たまねぎ,トマト,葉ねぎ,ブイオン等	牛乳 すいか おかき
10 31 (土)	牛乳 りんご	切り干し大根ごはん 豚汁 	米,油揚げ,切干し大根,人参,さば節等 / 豚肉,さつまいも,たまねぎ,緑豆もやし,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 レーズンパン ももゼリー
12 26 (月)	牛乳 桃	ごはん 焼き魚 炒めサラダ,トマト 味噌汁	米 / さわら等 / ほうれん草,キャベツ,人参等 / トマト / 油揚げ,じゃがいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 わかめごはん 
13 27 (火)	牛乳 せんべい	そばろごはん 炒め煮 味噌汁 デラウエア	米,鶏ひき肉,しょうが,人参,さやいんげん等 / しらたき,切干し大根,じゃがいも,人参,さば節等 / 油揚げ,小松菜,たまねぎ,人参,さば節,味噌等 / デラウエア	牛乳 アップルパン ミニゼリー
14 28 (水)	牛乳 りんご	中華おこわ 春雨ソテー とうがんのスープ	もち米,米,だし昆布,豚肉,たけのこ(水煮),干しいたけ,人参,ブイオン等 / ロースハム,はるさめ,きゅうり,レタス等 / 鶏肉,とうがん,オクラ,ブイオン等	牛乳 茹でとうもろこし* せんべい
16 (金)	牛乳 りんご	ごはん 夏野菜のカレー 甘酢煮	米 / 牛肉,じゃがいも,かぼちゃ,たまねぎ,人参,茄子,さやいんげん,たまねぎ,にんにく,しょうが,カレー粉,ブイオン,トマトケチャップ,ウスターソース,チャツネ,上新粉等 / 大根,きゅうり,わかめ等	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット
17 (土)	牛乳 桃	炊き込みごはん 味噌汁 	米,鶏肉,油揚げ,しらたき,人参,しめじ,さば節等 / さつまいも,たまねぎ,ほうれん草,さば節,味噌等	牛乳 パンパン りんごゼリー
誕生会 8 (木)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のソテー 味噌汁,デラウエア	米,ふりかけ / 鶏肉,片栗粉等 / ボンレスハム,ほうれん草,キャベツ,人参等 / 大根,たまねぎ,わかめ,だし昆布,さば節,味噌等 / デラウエア	牛乳 オレンジかん

月平均栄養価 エネルギー 524kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.7g

*茹でとうもろこしが食べにくい場合はつぶしてスープにしています。

○献立は諸事情により、変更することがあります。

